4 V 38 CENA 25 GR

# SPORT POLSKI




ROK II TYGODNIK Nr 18

W NUMERZE:





NISHIDA W SKOKU

# PROJEKTY WYRÓŻNIONE

*Rozpisując konkurs, który obecnie się rozpoczął, oznajmiliśmy, że projekt, który uzyska pierwszą nagrodę, wprowadzony będzie w życie, dwa natomiast następne, jako wyróżnione, zostaną podane do publicznej wiadomości.*

*Opublikowanie ich ma ten sens, że te czy inne organizacje, które dla jakichkolwiek powodów w naszym wielkim konkursie udziału wziąć nie zechciały, mogą we własnym zakresie wprowadzić w życie pomysły mniej daleko idące, a również dążące do podniesienia stopnia racjonalności uprawiania sportu.*

*Rzecz jasna, aż do chwili rozpoczęcia naszego konkursu z wydrukowaniem projektów innych zwlekaliśmy, nie chcąc wprowadzać zamieszania. Dziś, kiedy nasz konkurs już się rozpoczął — przyszła chwila najstosowniejsza, by tym, którzy się na udział nie zdecydowali, zaproponować co innego.*

*Drugą nagrodę uzyskał projekt p. Aleksandra Okunia, abiturienta gimn. Wł. Giżyckiego w Warszawie. Ponieważ jest on dość krótki, podajemy go in extenso:*

*,,Konkurs składa się z dwu prób. Pierwsza odbywa się w czasie od 1—15 kwietnia, druga w czasie od 1—15 października.*

*Każda próba składa się z 3 ćwiczeń: biegu płaskiego na 400 m, rzutu granatem oburącz i pływania na 100 m.*

*Pomyślnie przechodzą próbę uczestnicy, którzy osiągną na 400 m czas nie gorszy jak 65 sek., w rzucie granatem prawą plus lewą przynajmniej 75 metrów, przepłyną 100 m w czasie dowolnym.*

*Wynik próby wyraża się dla danej organizacji stosunkiem osób, które ją zdały pomyślnie, do ogólnej liczby zarejestrowanych członków. Ogólny wynik konkursu wyraża się stosunkiem ułamka, wyrażającego rezultat drugiej próby, do ułamka, wyrażającego rezultat pierwszej. Przy równości wyższą lokatę otrzymuje organizacja, posiadająca większą absolutną ilość członków, którzy zdali drugą próbę pomyślnie.*

*Do udziału w próbach nie są dopuszczeni członkowie, którzy przeszli do danej organizacji z jakiejkolwiek innej, prowadzącej pracę w. f. i sportową, później, niż na 6 miesięcy przed daną próbą. Członkowie ci są jednak wliczani do ogólnej liczby członków organizacji.*

*Osoby, które nie były członkami żadnej organizacji w.f. lub sportowej w momencie przeprowadzania pierwszej próby, a drugą zdały pomyślnie, liczą się w wykazie osób, które próbę zdały, podwójnie.*

*Osoby, które należą równocześnie do dwu stających do konkursu organizacyj, mogą brać udział w próbach jedynie w składzie tej, do której należały wcześniej.*

*Od faktycznego odbycia próby pływackiej zwolnione są osoby, posiadające Odznakę Pływacką, od prób w biegu i rzucie — osoby, posiadające POS''.*

*P. Okuń następująco uzasadnił swój projekt:*

*,,Celem konkursu jest pobudzenie organizacji w.f. i sportowych do prowadzenia intensywnej pracy wszerz.*

*Dlatego minima są bardzo niskie, a premiowane jest doprowadzenie do pewnego poziomu sprawności ludzi, którzy dotychczas ćwiczeń cielesnych nie uprawiali.*

*Próby wybrane są tak, by z jednej strony wymagały możliwie wszechstronnej sprawności, z drugiej zaś polegały na ćwiczeniach, do których można się przygotować bez posiadania specjalnego sprzętu itp.*

*Nagradzany jest postęp w pracy, karane korzystanie z cudzego dorobku, karane posiadanie członków ,,nieczynnych''.*

*Dla umożliwienia wszystkim organizacjom, niezależnie od miejscowych warunków, udziału w konkursie, dopuszczone jest odbycie próby w innym terminie, a tylko przedstawienie zaświadczenia POS lub Odznaki Pływackiej''.*

*Trzecia nagroda przypadła w udziale p. Leonowi Radzikowskiemu.*

*Istota projektu jego polega na tym, by zawodnikom i działaczom, którzy czynnie i regularnie, systematycznie i racjonalnie uprawiają sport lub na terenie organizacyjnym pracują — przysługiwało prawo do noszenia na kostiumie sportowym, w klapie marynarki lub na rękawie munduru znaku w kształcie strzałki. Za każdy rok pracy przyznawany by był jeden znak. Oczywiście, popełnianie czynów, sprzecznych z etyką sportową, pozbawiało by prawa do tego wyróżniającego znaku.*

*Pomysł ten, nawiązujący szczęśliwie do prawzoru, jakim były w czasie wojny znaki wyróżniające, przyznawane za czas, przebyty na froncie, dajemy pod rozwagę naszym organizacjom w.f., p.w. i sportowym.*

*W. J.*

# DLACZEGO ONI SĄ WIELCY?

Minęły już dawno te czasy, gdy przyczyn wielkich wyników zawodników obcych, przede wszystkim Finów i Amerykan, poszukiwano w ich specjalnych i niejako tajemniczych metodach treningu. Wystarczyło, by ktoś napisał, że Nurmi biega w ciężkim obuwiu, lub Tolan i Metcalf ćwiczą przede wszystkim wysokie unoszenie kolan, a już były legiony ich naśladowców.

Dziś dużo się mówi o **miękkości, rozluźnieniu, koordynacji** itp. Rzeczywiście u zawodników o wielkich wynikach zwracają uwagę lekkość i łatwość wszystkiego co wykonują. My, jak bardzo często, staramy się iść po linii najmniejszego oporu, doszukując się wytłumaczenia wyników w miękkości i rozluźnieniu. Czy taka nadmierna miękkość, jeżeli nie jest wypływem odruchowym, jako **następstwo** głębszych przemian nerwowo-mięśniowych, jest możliwa do zastosowania przez zawodnika **niewytrenowanego** i czy może przysporzyć mu jakieś korzyści?

Analizując jakąkolwiek pracę mięśniową, widzimy, że podlega ona kontroli ośrodków nerwowych. Ośrodki nerwowe jako bodźce natury pośredniej powodują, że mięśnie raz napinają się — drugi raz rozluźniają się. Wykonanie jakiejkolwiek pracy pociąga za sobą zawsze napięcie mięśnia, który np. kurcząc się zbliża do siebie miejsca swoich przyczepów, stwarzając jednocześnie ruch w stawie, znajdującym się między tymi przyczepami. Należyte wykonanie pracy zależne jest od skurczu mięśnia we właściwym czasie.

Pierwszą zasadą, aby praca mogła być wykonana, jest **skurcz odpowiednich mięśni,**

Drugą zasadą, by praca mogła być wykonywana wydajnie przez dłuższy okres czasu, jest **rozluźnienie,** jakie powinno następować **po każdym napięciu mięśniowym.**

Trzecią zasadą, jako następstwo pierwszych dwóch będzie **rytm.** Napięcie, rozluźnienie, szybkość następowania tych dwu zjawisk, stwarzają rytm. Znamy nie tylko rytm w sporcie, całe tomy zostały wypisane o rytmie w tańcu, rytmie orkiestry. Rytm może podniecać, doprowadzać do histerii, usypiać do snu. Są ludzie o przyrodzonym rytmie, są jednak i tacy, którzy zawsze będą napięci, ci muszą wyrabiać w sobie **poczucie rytmu.**

Ciało ludzkie jest cudowną maszyną, ale wymaga ono wypoczynku w rozluźnieniu. Dlatego też rytm jest konieczny, by praca była wydajna. Rytmiczna praca serca, płuc, organów trawienia, jest dobrze znana. Gdyby nie było rytmu, organizm człowieka spaliłby się o wiele prędzej.

Wśród naszych lekkoatletów, nie tylko początkujących, ale i zaawansowanych, lecz niewytrenowanych w dostatecznym stopniu, widzimy niejednokrotnie ogromne napięcie mięśniowe przy wykonywaniu nieraz małej pracy. Zawodnik, jeżeli będzie stale napięty, rzadko będzie dobrym zawodnikiem. Jeżeli nim jest — to mógłby być 2 razy lepszym, gdyby współpracował ze swoim ciałem, zamiast przeciwdziałać mu. Ruchy zawodników wytrenowanych są natomiast rytmiczne.

Czwartą zasadą, warunkującą powodzenie w sporcie, będzie **koordynacja.**

Obserwując np. dobrego miotacza kuli czy dysku, widzimy, że w momencie wyrzutu, wszystkie mięśnie, począwszy od stopy, poprzez kończyny dolne, tułów, ramię i kończąc na dłoni i palcach są napięte. Współpraca wszystkich jednostek, mających choć minimalnie wpłynąć na większą odległość rzutu — to jest koordynacja mięśniowa, która jednak jeszcze nie tłumaczy całkowicie zagadnienia. Wiemy, że np. przy wyrzucie kuli prostowniki będą ramię prostowały, ich antagoniści, zginacze, muszą być rozluźnione, aby nie przeciwdziałać wyprostowi ramienia. Gdyby wówczas, gdy prostowniki prostują ramię, zginacze również kurczyły się, ramię może mogło by się i wyprostować, lecz cała siła wyprostu prostowników poszła by na pokonanie oporu zginaczów i działanie siły wyprostnej na kulę było by nijakie.



Sievert.

Zdolność zastosowania tych momentów, napięcia i rozluźnienia jednocześnie — jest koordynacją.

Niewłaściwe napięcie mięśniowe jest zwykle tam, gdzie wykonanie ruchu jest świadome, lub następuje pod przymusem.

Trening, i tylko trening, polegający na **powtarzaniu do nieskończoności kompleksu ruchów** danej konkurencji czy gałęzi sportu, doprowadzić może do rytmu i koordynacji. Wpływy treningu nie ograniczają się tylko do mięśni i kości, lecz sięgają o wiele głębiej — do ośrodków nerwowych i układu autonomicznego nerwowego. Powstaje to, co nazywamy drugą naturą.

Gdyby np. skoczek wzwyż podczas skoku chciał świadomie wykonywać ruchy tułowia czy kończyn dolnych, umożliwiających mu przejście poprzeczki — nigdy by nie mógł osiągnąć wielkich wysokości.

Trening, powtarzanie od infinitum kształci rytm, napina jedne mięśnie, rozluźnia inne, wyrabia koordynację, mechanizuje i automatyzuje wszystkie ruchy. **Stąd pochodzi płynność i miękkość.**

Jasne jest, że są zawodnicy mniej lub więcej zdolni; jedni osiągną szczyt doskonałości w krótkim czasie, inni w dłuższym, niektórzy w ogóle nie osiągną go, lecz jedyną drogą wiodącą do perfekcji — jest **trening.**

Brak rozluźnienia i miękkości u sportowca jest jedynie **dowodem niedostatecznego treningu.** Żądając od zawodnika tych cech, musimy przede wszystkim żądać by trenował. Należy sobie zdać sprawę, że właściwe napięcie, rozluźnienie, rytm i koordynacja, nie są tym, co **stwarza** wielkiego zawodnika, lecz co **wypływa** z jego wielkości.

**Stanisław Petkiewicz.**



# REWELACYJNE WAHADŁO

Skok o tyczce wywołuje zwykle wrażenie jakiejś nadnaturalnej umiejętności niedostępnej dla przeciętnego sportowca; a jednak — technika skoku o tyczce jest **bardziej dostępna i lepiej odpowiada** naszym naturalnym zdolnościom, niżby to się napozór wydawało.

Zbyt skromna, jak dotychczas, ilość uprawiających u nas tę piękną i emocjonującą konkurencję tłumaczy się naszymi ubogimi warunkami (brak sprzętu i urządzeń) oraz **niedostateczną znajomością techniki** u starszych zawodników i instruktorów, grzeszących poza tym szeregiem tradycyjnych przesądów.

Wbrew utartym poglądom, że trzeba być dobrym przyrządowcem lub conajmniej Sokołem, żeby nadawać się na tyczkarza, twierdzę, że najzdolniejszy i najodpowiedniejszy do tyczki element znajduje się w rzeczywistości poza nawiasem gimnastycznych organizacji.

Prawdziwy, nowoczesny typ tyczkarza, predestynowany do przekroczenia 4 m, różni się zasadniczo od typu gimnastyka-przyrządowca. Gimnastyk jest tym sprawniejszy, im ma krótsze i lżejsze nogi a bardziej rozrośnięty tułów, przystosowany do **wybitnie siłowych ćwiczeń** z własną wagą..

Nadmierne angażowanie górnej części ciała z uszczerbkiem dolnej, co charakteryzuje typowego przyrządowca, wyklucza zdobycie właściwości niezbędnych dla przekroczenia 4 m.

W okresie paryskiej olimpiady, kiedy niepodzielnie królowała stara stójkowo-gimnastyczna technika, u bezkonkurencyjnych wówczas Amerykan dominował typ tyczkarza, zbliżonego figurą do gimnastyka-przyrządowca: wzrost najwyżej średni i przewaga rozwoju tułowia; mimo najwspanialszej akrobatycznej techniki, tkwili oni na granicy 4 m. Trzeba było dopiero zbawiennego przykładu Hoffa, żeby świat zrozumiał, jakie walory są niezbędne dla postępów w skoku o tyczce. Oczywiście, pierwsi pojęli to postępowi Amerykanie i naśladujący ich sprytni Japończycy.

Z tą chwilą widzimy wśród tyczkarzy amerykańskich typy coraz bardziej lekkoatletyczne: **szczupli, długonodzy, ponad 1.85 m. wzrostu,** przypominający raczej skoczków wzwyż lub płotkarzy — krańcowe zaprzeczenie wcześniejszego typu gimnastyka-przyrządowca. Muszę tu przypomnieć, że sam Hoff był wyjątkowo szczupły i wysmukły, ze słabo rozwiniętą górą; skoki miał: 7,40 m w dal, 1,85 m wzwyż, 100 m — 10,8; na amsterdamskiej olimpiadzie wszedł nawet do finału na 800 m.

Typem Hoffa lecz o pół głowy wyższym jest **obecny rekordzista i mistrz olimpijski — Meadows.**

W parze ze zmianą warunków fizycznych następuje konsekwentna **zmiana sposobów i środków wykonania skoku.**

Dawniejszy typ tyczkarza-gimnastyka o małej skokowej wydajności mimowoli koncentrował całą uwagę na gimnastycznej części zadania, którą doprowadzał do akrobatycznej doskonałości, przeoczał natomiast możliwości skokowo-wahadłowe, wykryte dopiero przez Hoffa, a okazujące się źródłem **nadzwyczajnych możliwości,** z których korzystają na razie tylko Amerykanie i Japończycy.

W Europie, na skutek przedwczesnej utraty zdyskwalifikowanego Hoffa oraz znanego konserwatyzmu, ugruntował się stan **chronicznego zacofania,** co przypuszczalnie może potrwać jeszcze dłuższe lata; szczególnie jaskrawo uwidoczniło się to na berlińskiej olimpiadzie, gdzie walczyli ze sobą tylko Japończycy i Amerykanie.

Nasz kulawy, zachloroformowany Sznajder potrafił skokiem 4 m **osiągnąć tyle samo, co najlepsi i najzdrowsi tyczkarze całej Europy.** Przykład Sznajdra może być tu dla nas szczególnie pouczający. Będąc typem gimnastyka-przyrządowca: niski, krępy, nie posiadał najlepszych warunków tyczkarza, a jednak po przestawieniu go przeze mnie na nową wahadłową technikę, stosowaną z powodzeniem przez drobnych Japończyków — zawodnik ten, który od paru lat nie mógł się zbliżyć do swego rekordu 3.90 m, **skoczył 4.14 m, wybijając się na czoło Europy.** Oczywiście siła nawyku musiała od czasu do czasu zakłócać jego nową technikę; wtedy obserwowaliśmy gwałtowne spadki formy oraz charakterystyczne błędy właściwe starej technice: **przedwczesny zbyt forsowny wyrzut ciała do góry, skracający lot ciała do przodu, nadmierne wyginanie się tyczki, tendencja zrywania się z tyczki i utrata równowagi przy przechodzeniu nad poprzeczką,** kończąca się zwykle niebezpiecznym upadkiem. Parokrotnie wykorygowany, z powrotem wracał do poziomu 4 m. Niemałą winę za przedwczesne zakończenie kariery Sznajdra ponoszą jego przygodni lekkomyślni doradcy, którzy mimowoli popychali go z powrotem do błędów starej techniki, co zakończyło się wreszcie tragiczną kontuzją.

Obawiam się, że na podobnej złej drodze znalazł się obecnie drugi nasz wielki talent — **Morończyk,** co zaobserwowałem na Zimowych Mistrzostwach Polski w Poznaniu.

Ogromną natomiast satysfakcję sprawiają mi śląscy tyczkarze — **Mucha i Bańkowiak.** Spodziewam się, iż przy sprzyjających warunkach zaatakuje Mucha w tym roku rekord Sznajdra i przykładem swym dopomoże mi do ugruntowania tak cennej a nie rozumianej dotychczas **nowej szkoły skoku o tyczce.** Jak zwykle na drodze każdej nowej techniki i u nas piętrzą się znane przeszkody: niechęć starych zdetronizowanych mistrzów, konserwatyzm teoretyków, fałszywe ambicje...

Muszę tu ponownie nadmienić, że wadą naszego społeczeństwa jest przesadne, wprost niewolnicze poddawanie się **wpływom niemieckiej szkoły,** niezależnie od jej wartości ani przydatności na naszym gruncie.

Uważałbym za szczególnie pomyślną dla nas okoliczność, że taka renomowana potęga sportowa jak Niemcy dotychczas hołduje przestarzałym pojęciom w niektórych technicznych konkurencjach, pozwalało by to nam wzorem Finów na **wyprzedzanie ich przez samą przewagę techniczną,** gdyż o innej długo jeszcze będziemy mogli tylko marzyć. W skoku o tyczce są Niemcy dotychczas **wyjątkowo zacofani,** co kładę na karb przemożnego wpływu gimnastycznych organizacji, rozwiniętych jak nigdzie na świecie.

Właśnie w skoku o tyczce od paru lat byliśmy na jak najlepszej drodze do wyprzedzenia naszych dumnych sąsiadów. Obecnie zamiast kontynuować doświadczenia znakomitego Wąsowicza, naszego pierwszego wahadłowca Morończyka, następnie Sznajdra a obecnie Muchy, nieopatrznie powraca się u nas do uświęconych przykazań i naprawdę mało użytecznej stójkowo-gimnastycznej techniki, co zauważyłem w artykułach pana „Stara" w nr 10 i 14 „Sportu Polskiego".

Nigdybym nie kwestionował tych wszystkich korzystnych wskazówek i poglądów, gdyby nie zasadniczy, niedopuszczalny błąd, popełniony przez p. „Stara" w **interpretacji podstawowego pojęcia wahadła,** na którym przecież się opiera nowa technika. W Nr 10 str. 10 jest napisane: „W czasie tego wahadła, kolana winny być wzniesione na wysokość uchwytu tyczki (przy czym nogi mogą być ugięte w kolanach). Jest to jedna z najważniejszych faz skoku".

Właśnie, ze względu na niezmierną ważność tej fazy skoku, zmuszony jestem dać wiążące wyjaśnienie: w czasie wahadła, które jest następstwem siły rozbiegu i wyskoku, unoszeniem się do przodu i do góry w luźnym zwisie na podpierającej nas tyczce, nie tylko **nie wolno robić jakichkolwiek skurczów i unoszeń nóg do góry,** lecz należy odwrotnie **ściągnąć wdół i rozluźnić zgiętą nogę przednią,** która pomagała przy wyskoku.

Dłuższe lub krótsze wahadło zależnie od dalszego lub bliższego punktu odbicia i siły inercji rozbiegu i wyskoku służy wyłącznie do **zbliżenia ciała do poprzeczki** i nadania ciału rozpędu przed wymachem nóg do góry, analogicznie jak to robią cyrkowcy na trapezach, którzy rozumieją pozatem, dlaczego ręce przy takiej sile odśrodkowej muszą być starannie wyprostowane. **Tajemnicą dobrego wahadła,** czego nie rozumie stara gimnastyczna szkoła, **jest jak najbliższe dojście do poprzeczki siłą bezwładnego unoszenia się w zwisie** i dopiero późniejsza błyskawiczna praca gimnastyczna. Dlatego wahadłowcy Japończycy odsuwają stojaki nawet przy 4 m, gdy Europejczycy przysuwają już przy 3.50 m. Błędem wszystkich początkujących samouków jest gwałtowne, przedwczesne kurczenie rąk i nóg natychmiast po odbiciu, powodujące siadanie na poprzeczkę.

Niechętnie zdradzam te sekrety, które wolałbym, żeby pozostały na wyłączny użytek naszych polskich tyczkarzy, zaznaczę pozatem, że nowoczesny lekkoatletyczny typ tyczkarza-wahadłowca wątpliwą korzyść odniósłby od ciężkoatletycznej gimnastyki z ciężarem „połowy wagi zawodnika"; usztywnia to i przykróca mięśnie krzyża, pozbawiając tak niezbędnej miękkości, w której celują zwłaszcza Japończycy.

Mimo niewątpliwie jak najlepszych chęci nie uniknął p. „Star" niestety zbędnych tym razem wpływów niemieckiej szkoły, co wolałbym, żeby jak najdłużej pozostało na ich własny wewnętrzny użytek.

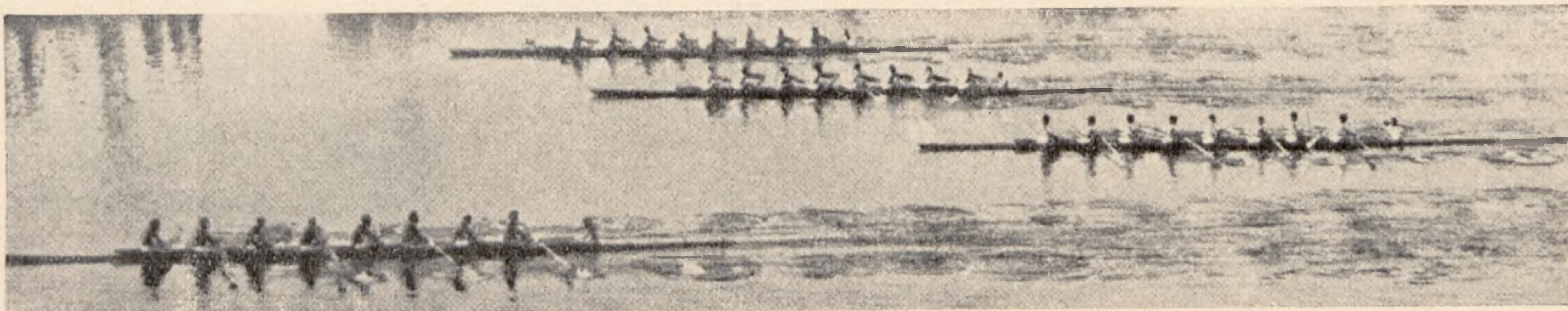
**A. Cejzik.**

# WIOSENNY TRENING WIOŚLARZA

We wszystkich prawie sportach letnich krystalizowanie się formy zawodników odbywa się drogą rozgrywek i spotkań międzyklubowych, okręgowych, międzyokręgowych i wreszcie maximum poziomu pragniemy oglądać na mistrzostwach Polski. Odchylenia w takim czy innym kierunku oczywiście trafiają się zawsze i trafiać muszą, ale tam gdzie poziom ogólny zależny jest od poziomu indywidualnego schemat ten jaskrawych różnic nie wykazuje. Odmiennie nieco przedstawia się praca treningowa wioślarzy, gdzie decyduje, poza jedynym wyjątkiem biegu jedynek, **forma zespołu.** Ze względu na wiele subtelnych różnic w stylu nie wyczuwanych a nawet nieistotnych dla niefachowca, praca ogólna musi być z wielką sumiennością i skrupulatnością prowadzona **przez okrągły rok.** Ponieważ kombinowanie teamów najlepszych nie tylko że napotyka na znaczne trudności, ale niekiedy kompletnie zawodzi w stosunku do załóg na oko słabszych, ale za to lepiej się rozumiejących — co jaskrawo wystąpiło w przygotowaniach olimpijskich Niemiec w 1936 r. — praca polegać musi prawie wyłącznie na **ośrodkach dyspozycji klubowej.** Zdawało by się więc, że kluby dysponujące nie tylko w sezonie letnim swoimi zawodnikami, potrafią tę pracę dobrze poprowadzić, że na wodę wyjdą już załogi dla nabrania szlifu; tymczasem fakty okazują, że sytuacja wygląda całkiem odmiennie. Z przyczyny nielicznej stosunkowo konkurencji zawodnicy znają się nawzajem „jak zły szeląg", po pierwszym zwycięstwie „sława" uderza im do głowy i **na trening nie zaciągnie ich żadną siłą.** Ta niesumienność, brak wytrwałości i zaparcia się siebie uniemożliwiają wydobycie z załogi maksimum jej zdolności, a z drugiej strony w wypadku odniesionych nawet zwycięstw, deprawują ćwiczących, dla których stały nieprzerywany trening przestaje być nieodzowny.

Zło leży jednak nie tylko po stronie zawodników, ale i w **ogólnym stanie posiadania odpowiednich urządzeń:** przystani, taboru, trenerów, przez wszystkie bez wyjątku można powiedzieć kluby wioślarskie. W efekcie po zsumowaniu tych wszystkich względów stajemy przed faktem, że trening na wodzie to jest u nas właściwie **początek** pracy tych którzy nie zniechęcili się całkiem zimą i tych maruderów co dopiero teraz przypomnieli sobie o treningu. Zaczyna się dopiero klejenie składów, czekanie na tego czwartego lub ósmego, itp.

Wioślarstwo wymaga całkiem innego podejścia do sprawy. Chcąc mieć w 1940 roku załogę na miarę europejską, chcąc mieć jakiegoś nowszego kandydata na Olimpiadę, trenować trzeba zacząć **już dziś,** bo inaczej, choćby załoga nawet wygrała mistrzostwo Polski—zdoła tylko „po zaszczytnej walce" zająć 6. miej-



sce w jednym z przedbiegów olimpijskich. Fakt, że nasi zdobywcy mistrzostw Europy, nasi olimpijczycy, startują w regatach już i po 10 lat, posiada wystarczającą wymowę; hasło „szukamy olimpijczyków” w roku olimpijskim nic nie zdziała.

Ostatnim wreszcie minusem, który wpłynął na metody treningowe naszych wioślarzy, to nowinkarstwo z zagranicy. W naszej naturze leży, że co z zagranicy — to nam się podoba; więc też i wiadomości mniej lub więcej dokładne o „Fairbairn style” najczęściej zasłyszane od niefachowców lub tłumaczy zagranicznych pism, nie wiele mających wspólnego z wioślarstwem, zdeprawowały trenujących. Dotychczas wioślarz wie-



Verey i Ustupski.

dział, że punktualność, regularny tryb życia po prostu z zegarkiem w ręku, wstrzemięźliwość i czuwanie ustawiczne nad formą fizyczną, jest podstawą poziomu i że skrupulatności w tym wszystkim stale się wymaga.

Obecnie usłyszał „żyj, jakbyś żył normalnie”, bez omówienia, co należy przez to rozumieć, a że wygodniej było przerobić na **„rób, co chcesz”**, stąd ten, który dawniej ograniczał palenie, dziś pali 2 razy tyle, a ten, co dawniej nie uznawał alkoholu, co sobotę wynajduje jakieś „chrzciny”, dancingi itp. Moczenie się w wodzie, opalanie i wiele innych, znikło z zakazów; zamiast stale iść naprzód, stoimy w miejscu, co w stosunku do innych jest równoznaczne z cofaniem się. To wszystko doprowadza do tego, że kierownicy klubów po niejakimś czasie dostają po prostu wady serca, albo obojętnieją zupełnie, a trenerzy lub instruktorzy żyją jak w chorobie nerwowej.

Z drugiej strony „narybek” szybko się zniechęca lub też forsowany zbyt intensywnie powiększa kadry inwalidów sportowych.

Rok bieżący, mimo tak kapryśnej pogody wiosennej, jest dla naszego wioślarstwa o tyle szczęśliwy, że środek ciężkości niejako, a więc punkt szczytowy jest przesunięty na miesiące późniejsze, a mianowicie koniec sierpnia. Te **cztery miesiące sumiennej i wytrwałej pracy** mogą nam wytworzyć dostatecznie wyśrubowany poziom, na czym z pewnością w obliczu międzypaństwowego meczu z Węgrami specjalnie zależy naszym władzom związkowym.

Pierwsze dni poza odpowiednim wzmocnieniem kondycji, przy zachowaniu tempa 16—18 uderzeń, powinny zorientować nas co do projektowanych składów poszczególnych załóg, przyzwyczaić załogi do wiosłowania na wodzie, oraz pozwolić na usunięcie braków stylowych. Osady całkiem „surowe”, złożone z wioślarzy początkujących, na tę pracę wstępną muszą przeznaczyć **cały miesiąc maj**, gdyż wcześniej nie zdołają opanować 100 proc. wydajności pracy wioślarza w zespole. W drugiej połowie maja najwcześniej, a dla załóg młodych dopiero w czerwcu możliwe będzie przejście na wyższe tempo (20—22) wraz ze zmianą taboru na łodzie wyścigowe. Ewentualne starty w miesiącu czerwcu będą raczej materiałem poglądowym i należy do nich podchodzić jako do **zagadnienia natury dydaktycznej.** Miesiąc lipiec to okres ostrego treningu wybranych i przetasowanych zespołów, okres wzmocnienia tempa (do 26) i śrubowania poziomu sportowego, przy czym regaty w tym okresie stanowią już właściwe kryterium oceny możliwości danej załogi, których będziemy mieli prawo wymagać i oczekiwać dopiero w następnym miesiącu.

Tak prowadzone załogi nie będą narażone na ewentualne wypadki przetrenowania, co dla wioślarza jest o 1000 proc. gorsze, niż niedotrenowanie; wygrywając zwyciężą jako najlepsze, a ulegając, przegrają z lepszym na pewno, bez oglądania się na przypadek lub przysłowiowego pecha.

**Mgr Witold Kocay.**

# METODYKA TRENINGU TENISOWEGO

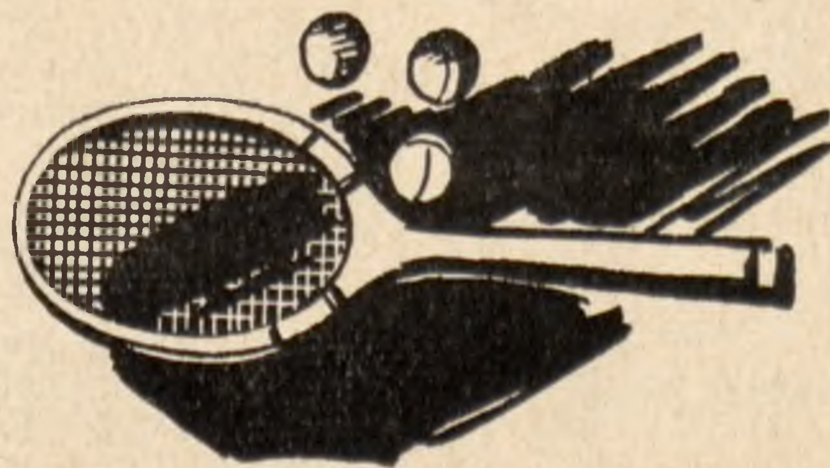
Tenis nowoczesny, turniejowy wymaga niekiedy od zawodnika atletycznego wprost wysiłku.

Wytrzymać tempo ciężkiego spotkania, zachować fizyczną odporność i wytrzymałość, to zadanie nie łatwe, wymagające od gracza **dużego przygotowania i trenigu.** Ambicja, hart i wytrwałość, to cechy, których rozwój w pierwszym rzędzie zależy od samej jednostki, dalej zaś ściśle wiąże się z **umiejętnym kształceniem** zawodnika przez kierownictwo klubu czy też stowarzyszenia.

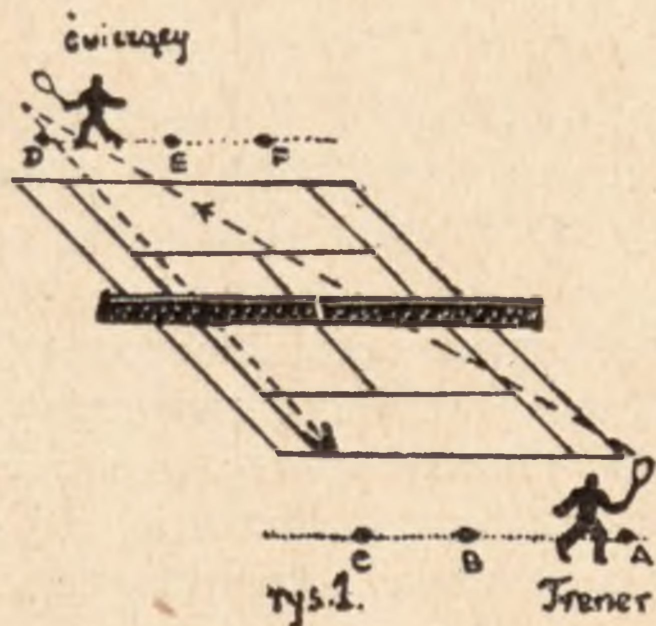
Strona czysto techniczna, a więc sama metodyka trenigu, system przygotowawczy i taktyczny, powinna należeć do trenera, bądź do osoby prowadzącej treningi, posiadającej dużą wiedzę i znajomość danej dziedziny. Nie będziemy się łudzić. Ta strona naszego tenisu jest bardzo blada i nie zapowiada się różowo na przyszłość.

Odczuwamy zupełnie wyraźny **brak wykwalifikowanych trenerów krajowych,** o zagranicznych zaś, ze względu na duże koszta, w ogóle myśleć nie możemy. Nic więc dziwnego, że system treningowy naszych zawodników jest zupełnie chaotyczny i daleko odbiega od metod, stosowanych już oddawna w innych krajach. Przykładem, jak wiele może zrobić dobry trener i odpowiedni system treningu, jest **ogromne podniesienie klasy tenisowej Jugosławii,** do niedawna jeszcze „kopciuszka” tenisowego. Racjonalny i umiejętny trening graczy jugosłowiańskich (Puncec, Pallada, Mitic) prowadzony przez świetnego Francuza Ramillon, dał rzeczywiście rezultaty doskonałe. Dzisiaj taki Puncec jest „klasą” i graczem w obecnych warunkach nie do pokonania dla naszych reprezentantów. Ten sam Ramillon treningiem drużyny czeskiej wybitnie podniósł jej poziom, doskonaląc młody materiał zawodniczy. W żadnym może sporcie metodyka i systematyczność nie gra tak dużej roli, jak w tenisie. Technika gry i opanowanie różnorodności uderzenia i zagrania jest wynikiem umiejętnego systemu treningu i metodycznego rozwoju umiejętności gracza. (Naturalnie ogromne znaczenie ma skala talentu).

Opanowanie techniczne gry zbliża jakby gracza do żonglerki. Cierpliwe ćwiczenie, systematyczne i ciągłe, według ustalonego planu — oto droga, po której kroczyć musi trenujący. Dlatego nie może



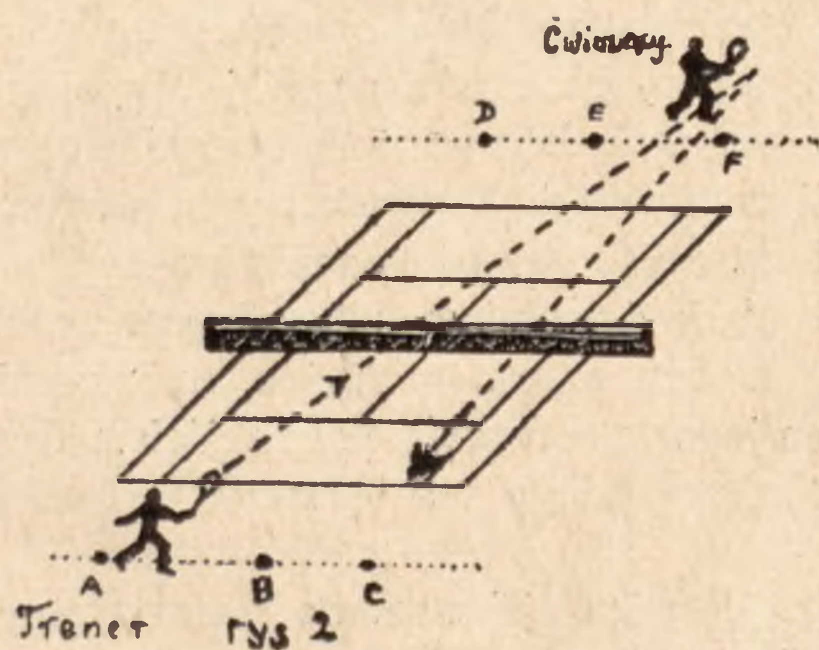
być mowy o chaotycznym ćwiczeniu po trochu każdej piłki. **Należy ćwiczyć pokolei każdą piłkę dopóty, dopóki gracz zupełnie swobodnie i pewnie jej nie opanuje.** Potem dopiero można przejść do następnej piłki. Naturalnie podstawą do takiego treningu może być wyłącznie wyrobienie prawidłowego przerzutu z prawej jak i z lewej strony i czystego uderzenia, będącego podstawą i punktem wyjścia dla całego technicznego repertuaru tenisowego.



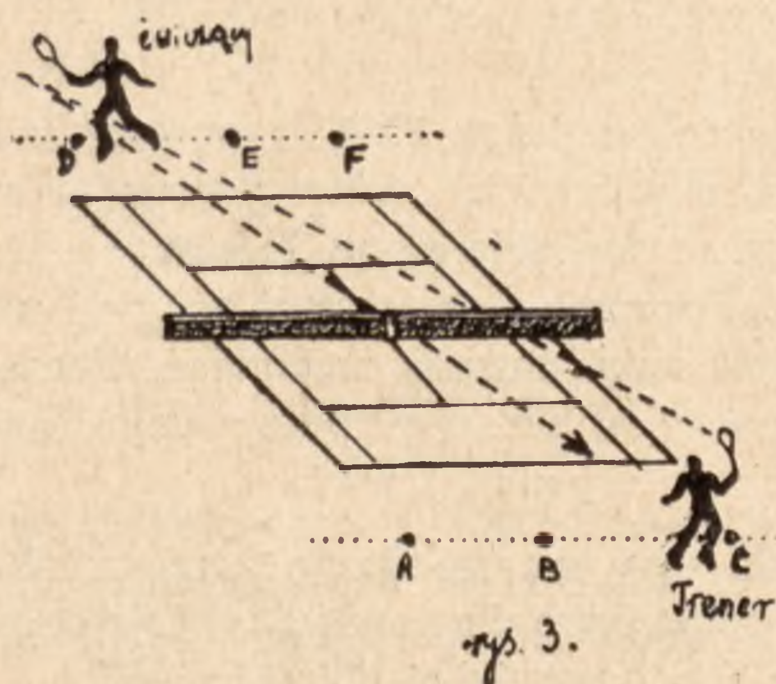

Pierwszą częścią treningu będzie ćwiczenie **piłki wzdłuż linii,** kolejno z forhandu, potem z backhandu.

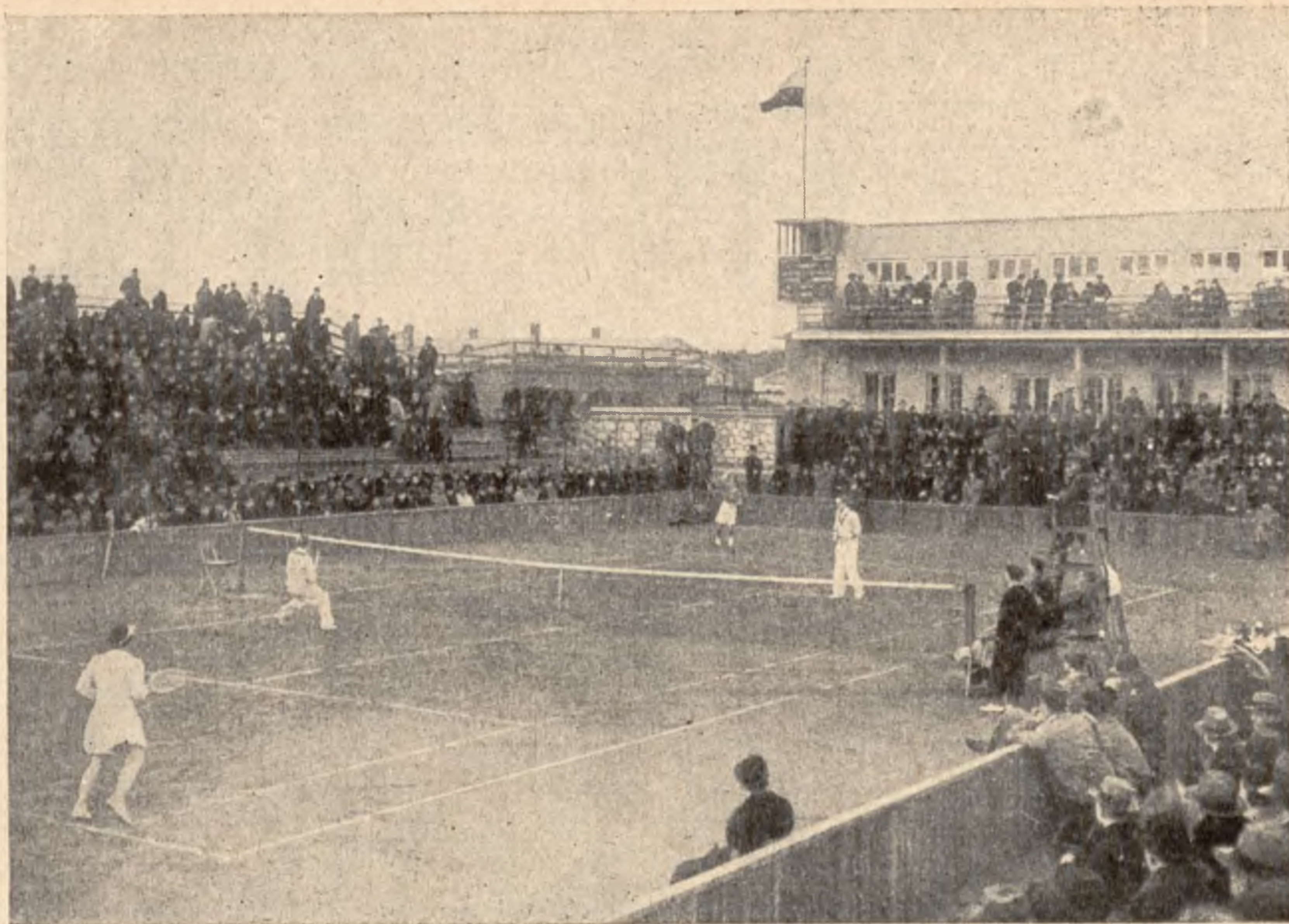
Trener, względnie partner trenującego gracza, podaje piłki średnio mocne, czyste z punktu A do punktu D (rys. 1).

Ćwiczący stara się oddać piłkę forhandem wzdłuż linii. Znaczenie opanowania tej piłki jest ogromne. Ustawienie graczy w tym położeniu, (punkty A i D) jest




zbliżone do ustawienia przy podaniu serwisowym, return zaś wzdłuż linii atakuje backhand podającego. Poza tym, nie można obyć się bez tej piłki przy mijaniu gracza idącego do siatki.



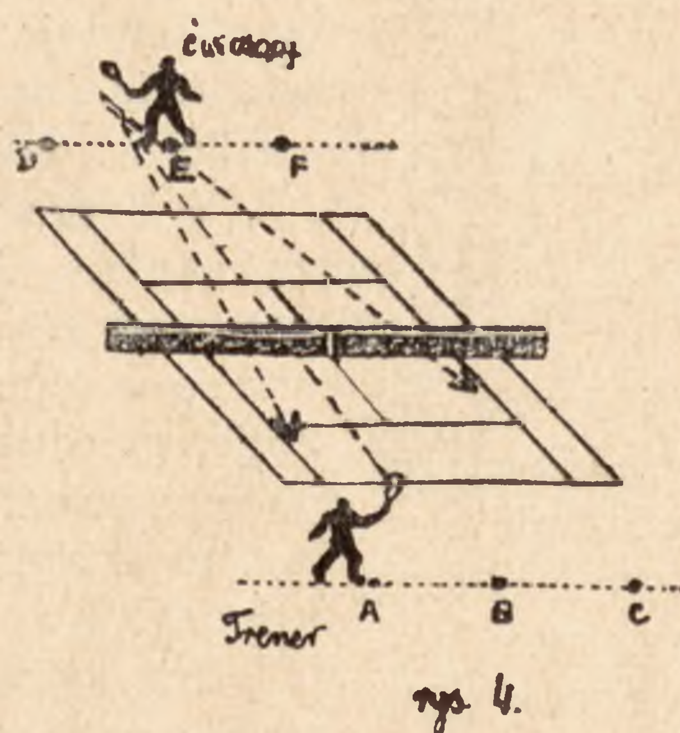
Mecz Polska — Niemcy. Fragment z gry mieszanej.

Trener podaje kolejno piłki, zmieniając położenie: z punktów A, B, C, ćwiczący cały czas z punktu D zwraca forhandem wzdłuż linii.

**Backhand wzdłuż linii** (rys.2) należy bodaj do najtrudniejszych piłek, posiadających decydujące znaczenie przy mijaniu gracza przy siatce. Mecz Tłoczyńskiego ze Schröderem (19.IV rb.) dał nam jaskrawy przykład braku dostatecznego opanowania tej piłki przez naszego reprezentanta, gubiącego się w momentach chodzenia Szweda do siatki.

Na piłkę tą należy wrócić specjalną uwagę i ćwiczyć ją szczególnie pilnie i cierpliwie. Początkowe położenie graczy pkt. A i F, potem trener zmienia położenie (pkt. B. i C), ćwiczący stale gra z punktu F backhandem wzdłuż linii.

Następną częścią treningu będą crossy, zarówno z backhandu jak i z forhandu. Brakiem crossu wykazał się znowu Tło-




czyński; Spychała wprost przeciwnie pokazał nam śliczne zagrania w spotkaniu ze Schröderem i Wallenem; cross jest jednym z najważniejszych uderzeń ofensywnych w singlu, pozatem jest **trzonem całej gry podwójnej.** (rys. 3).

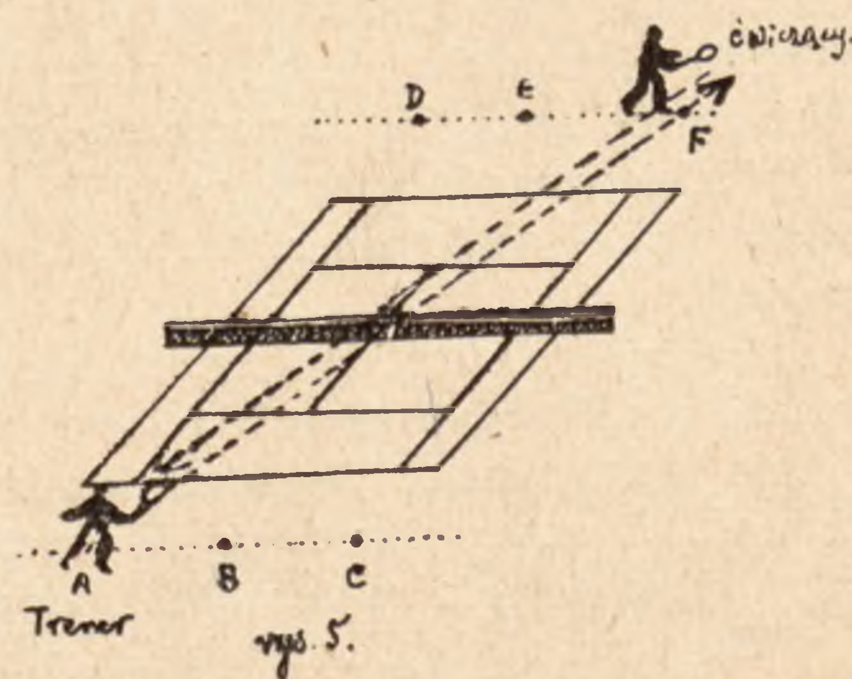
Metoda treningu tej piłki będzie następująca: Trener z punktu A podaje ćwiczącemu (pkt. D), ten zaś oddaje crossem z forhandu. Po wyszkoleniu jednej piłki, trener zmienia kolejno położenie (pkt. B i C), gracz cały czas gra po przekątnej placu z punktu D.

Potem ćwiczący zajmuje położenie w pkt. E, skąd crossuje najpierw w kierunku A, potem C. Trener znowu zajmuje kolejno pkt. A, B, C. (rys. 4)

Dalej ćwiczący zajmuje położenie F, trener jak poprzednio kolejno A, B, C. Crossy idą w kierunku A.

Identyczną metodą ćwiczymy cross z backhandu, kolejno fazując położenie trenera i trenującego (rys. 5).

Gdy panowanie nad kierunkiem piłki u ćwiczącego jest już duże, przystąpić należy do treningu bardziej złożonego, a mianowicie wyprowadzamy powoli większą ciągłość przerzutu z myślowym opanowaniem kierunku piłki. Łączymy to wszystko metodycznie i systematycznie. Np. trener podaje na „crossa", piłka wędruje wyłącznie po przekątnej kilka razy, potem ćwiczący zagrywa ją wzdłuż linii. Połączeń takich może być bardzo dużo i to różnego rodzaju. Ćwicząc kolejno siatkę (przy czym trener zmienia położenie, podając piłki pod różnym kątem), wolej z połowy (znowu trener zmienia położe-



nie), smecz, półwolej, nie należy zajmować się inną piłką, **tylko tą którą doskonalimy.** W dalszym repertuarze technicznym ćwiczymy skracania, podcinania etc. Osobne miejsce należy do ćwiczenia serwisu. W tym jednym wypadku zależymy wyłącznie od siebie samego, nie wchodzą tu w grę żadne inne uboczne warunki, łączące się z przeciwnikiem. Sami piłkę wyrzucamy w sposób mniej lub więcej indywidualny, dlatego powinniśmy opanować servis jak najdokładniej i jak najstaranniej. Precyzja i skuteczność uderzenia serwisowego zależy wyłącznie od samego serwującego, trzeba trochę tylko cierpliwości i wytrwałości — przy równoczesnych fachowych i kardynalnych wskazówkach. Należy pamiętać, że oprócz siły i pewności serwisu, trzeba przede wszystkim panować nad **kierunkiem podania.**

Trening tenisowy, prowadzony metodycznie i systematycznie dla kolejnych uderzeń, daje rezultaty jak najlepsze i podnosi ogromnie klasę ćwiczącego. Jeszcze raz jednak należy zaznaczyć, że podstawą do takiego treningu będzie wyrobienie regularności i pewności czystego przerzutu ćwiczącego.

**Z. Dall.**




## LEGIONOWE TRADYCJE SPORTOWE

**Zasłużony działacz sportowy, p. Jerzy Misiński, umieścił w „Polsce Zbrojnej" następujący artykuł:**

Nie jest dziełem przypadku, że wojskowi nasi od samego początku w niepodległej Polsce z takim zapałem interesują się sprawami sportu, że przodują temu ruchowi na wszystkich odcinkach tzw. sportu społecznego.

Trzeba tu pamiętać, że przedwojenna młodzież niepodległościowa była bardzo usportowiona, a zwłaszcza w Małopolsce, gdzie również licznie przebywała na studiach lub pracach konspiracyjnych młodzież innych zaborów.

Tak więc rok 1914 wcielił w szeregi Legionów Polskich bardzo liczne rzesze naszej braci sportowej, reprezentującej najlepszą klasę i tradycje polskiego sportu spod obcych zaborów, że wspomnimy tu tylko, jeśli o Małopolskę chodzi, przedstawicieli takich klubów jak Cracovia, Wisła, Pogoń i Czarni.

Nic też dziwnego, że niemal równocześnie z formowaniem Legionów poczęto tam „kopać w piłkę" przy każdej nadarzającej się okazji; zarówno na pozycji pod ostrzałem wroga, jak i w etapie na zasłużonym odpoczynku, czy nieraz po forsownym wielogodzinnym marszu — leguny kopały zawsze i wszędzie, a umiano sobie nawet radzić, gdy piłki nie było!

W szeregi legionowe w ten sposób zakradał się bakcyl sportowy, który opanowywał również wszystkich tych, którzy dotąd nie mieli nic wspólnego z kopaniem piłki. Poczęły się więc tworzyć samorzutnie zespoły piłkarskie pułkowe, baonowe i kompanijne, które tłukły się namiętnie między sobą.

Więksi dygnitarze leguńscy, którym z wieku i urzędu nie wypadało ganiać za piłką, podejmowali się funkcji sędziowskich z gwizdkiem lub chorągiewką w ręku. Tłum i publiczność niesforną stanowili współtowarzysze broni obu walczących stron.

Sam Komendant chętnie i często przyglądał się tym rozrywkom. Że sport ten Komendanta interesował, dowodzi fakt, że później nieraz w czasie swych wykładów o sztuce wojowania używał porównań z przebiegu walki dwóch drużyn piłkarskich.

Ambicje sportowe w Legionach nie przestawały na wzajemnej rywalizacji międzyoddziałowej, zwłaszcza gdy należało godnie reprezentować się wobec kombatantów oraz cywilnych klubów Warszawy, Łodzi itd. Wówczas mobilizowano „grajków" gdzie się dało ze wszystkich oddziałów legionowych.

Tak powstała reprezentacja Komendy Legionów, która występowała pod popularną nazwą „Legia". W barwach „Legii" występowali najwybitniejsi reprezentanci polskiego piłkarstwa nie tylko ery przedwojennej, ale również późniejszej, po odzyskaniu niepodległości.

Świetne te czasy sportu legionowego, któremu dominowała piłka nożna, przerywają się z chwilą rozwiązania Legionów. Natomiast brać leguńska, skoncentrowana w obozach internowanych i otoczona zasiekami drutu kolczastego, grę w piłkę nożną zamienia na ręczną, a od obozu w Szczypiornie „szczypiorniakiem" nazwaną.

Gdy wreszcie wybiła godzina odzyskania niepodległości, a szeregi wojsk polskich poczęły jednoczyć sportowców spod wszystkich zaborów i formacyj wojennych, w oddziałach wojska polskiego odżyły od razu dawne tradycje sportowe Legionów.

Mimo walk polsko - bolszewickich ruch sportowy rozwija się i ogarnia wszystkie oddziały i garnizony. Wszędzie powstają na wzór WKS „Warszawa", później WKS „Legia", wojskowe kluby sportowe, czyli „Wukaesy".

Naturalnie, że panującym w nich sportem staje się znowu gra w piłkę nożną, przy niej jednak do głosu poczynają dochodzić także wszelkie inne rodzaje sportów, a z nich najprędzej zdobywa sobie prawo obywatelstwa lekka atletyka.

Gdy w roku 1920 zorganizowano pierwszy obóz przedolimpijski we Lwowie w celu przygotowania polskiej ekspedycji na igrzyska olimpijskie po wojnie światowej w Antwerpii, wszyscy olimpijczycy nasi byli w mundurach wojskowych, wszyscy też zamiast do Antwerpii odeszli do swych oddziałów na front.

Pierwsze lata po zwycięskiej wojnie pod względem usportowienia kadr wojskowych bez przesady można zaliczyć do najświetniejszych. Stan ten jednak, równolegle z przejściem armii ze stopy wojennej na pokojową, ulega zasadniczemu przeobrażeniu.

Następuje powszechna reemigracja zarówno pozostających w służbie, jak i idących do cywila — z Wukaesów do klubów cywilnych.

Tym samym Wukaesy przechodzą poważny kryzys i likwidują się, dając często początek istnienia nowych klubów cywilnych lub wojskowo-cywilnych. Wukaesy zamierają przeważnie w garnizonach, w których istniały dawne świetne tradycje sportowe z czasów przedwojennych, natomiast utrzymują się, a nawet rozwijają świetnie wszędzie tam, gdzie brak było tych tradycyj, jak np. w Wilnie i na terenie b. zaboru rosyjskiego.

Dziś, gdy znajdujemy się na progu 25-lecia powstania historii sportu wojskowego, gdy rzucimy okiem wstecz na poszczególne jego etapy, gdy zanalizujemy rolę, jaką odegrali, odgrywają obecnie i mają jeszcze w przyszłości odegrać wojskowi w życiu sportowym Polski, musimy zrozumieć, dlaczego sport polski nie może się obejść bez współpracy wojskowych na wszystkich jego odcinkach organizacyjnych.

**Ponieważ w posiadaniu naszym znajduje się szereg rzadkich zdjęć, obrazujących życie sportowe Legionów, w najbliższym czasie umieścimy je wraz z odpowiednimi objaśnieniami.**

# PRACE KULTURALNE W ZWIĄZKACH I KLUBACH

Sportowiec powinien być kulturalnym człowiekiem. Sport jest przecież grą gentlemanów. Sportowcy, którzy na ringu, boisku, czy korcie nie tylko jako zawodnicy, ale jako widzowie zachowują spokój, umiejąc opanować zarówno swoją zbyt wielką radość z odniesionego zwycięstwa, jak i przygnębienie po zadanej przez przeciwnika porażce, mogą być nazwani kulturalnymi sportowcami. Gra uczciwa, według wszelkich przestrzeganych prawideł, jest piękną grą — przeciwnik, dla którego ma się dużo respektu, ale i do którego ma się pełne zaufanie, jest kulturalnym rycerskim przeciwnikiem.

Nie zawsze jednak i nie wszędzie sport idzie **w zgodnej parze z kulturą**; w rezultacie nieprzyjemne, o posmaku brzydkiej sensacji, sprawozdania ze spotkań sportowych w prasie, awantury na boiskach z udziałem publiczności, które dopiero musi likwidować policja. Obelgi pod adresem sędziów, gwizdy, krzyki i czynne zniewagi wzajemne przeciwników **muszą być wykreślone z życia sportowca**. Wszak sport we wszystkich swoich odmianach jest bardzo bliski sztuce; dowodem starożytne rzeźby greckie i rzymskie, współczesne malarstwo, rzeźba i literatura. Dowodem artystyczne wystawy tych właśnie obrazów i rzeźb, które jakże często wychodzą z pod palców prawdziwych, utalentowanych mistrzów. Coraz częściej słyszy się o wysokich nagrodach, jakimi obdarzeni są za zbliżanie sztuki do sportu wybitni malarze, rzeźbiarze, poeci i muzycy. Ale niestety nikła zaledwie część sportowców zdaje sobie w pełni sprawę z tego, że sport tak bliski jest sztuce. Nieznaczny tylko procent czynnych sportowców zasługuje na miano **sportowców kulturalnych.**

**Referaty kulturalno-oświatowe** związków sportowych mogą wiele zdziałać na tym polu. Praca jest miła i wdzięczna. Zwłaszcza w okresach najmniej nadających się do uprawiania sportu. Choćby jesienią, choćby w zimie, która ogranicza się sportowo do nart i łyżew. Wieczór wierszy o sporcie — dobrze wybranych i dobrze wygłoszonych da członkowi związku dużo zadowolenia. Koncert poświęcony muzyce i pieśniom sportowym w wykonaniu chórów i orkiestr, będzie miłą atrakcją dla sportowca. Związki powinny posiadać bibliotekę książek traktujących nie tylko o sporcie jako ćwiczeniu fizycznym ciała. W bibliotece powinny być dzieła współczesnych pisarzy zarówno polskich jak i zagranicznych, dla których sport jest **artystycznym tematem.** Napewno będzie sporo chętnych czytelników takiej literatury. Oczywiście — przeszkód referent kulturalno-oświatowy napotka dużo w swej pracy; — niełatwo jest zdobyć środki pieniężne potrzebne na zakup książek, sprzętu — nie łatwo jest wystarać się o salę na występ publiczny no i w ogóle przełamać pierwsze lody. Ale napewno znajdą się ludzie, którzy mogą wydatnie pomóc referentowi kulturalnemu. Jeżeli posiadają łatwość pisania — przygotują ciekawy odczyt — jeśli umieją poprawnie recytować, można tę ich umiejętność wykorzystać na estradzie. Jeżeli każdą imprezę uprzednio dobrze się obmyśli i właściwie zareklamuje — może ona **wydatnie zwiększyć budżet** klubu, będąc zarazem wielkim sukcesem moralnym.

Oczywiście wszystko zależy od możliwości na jakie zdobyć się może związek, czy też klub sportowy. W wielkich miastach praca referenta kulturalno-oświatowego jest łatwiejsza — w mniejszych trudniejsza, ale przy dobrej woli, inicjatywie i życzliwej pomocy wiele można zdziałać. Podręczna biblioteka, zorganizowany przy związku zespół śpiewaczy, kontakt z innymi miejscowymi organizacjami sportowymi — ułatwi pracę tak bardzo pożyteczną i potrzebną. Należy tylko chcieć; trzeba umieć zachęcić członków klubu do wspólnego wysiłku, przekonać ich, że nie wystarczy wytrenowana silna pięść, wygimnastykowane nogi, aby nazywać się sportowcem. Kiedy już pękną pierwsze lody — praca pójdzie łatwiej. Członkowie klubu sportowego, zaczną z równie wielką gorliwością przychodzić na treningi i zaprawy sportowe, jak i na wieczory literacko-sportowe, będą brali udział w dyskusyjnych odczytach na temat: „Sport a rzeźba", „Moje wrażenia ze światowej wystawy malarstwa sportowego", „Sport w muzyce" itd. A kiedy przed rozpoczęciem meczu międzynarodow. oprócz hymnów państwowych mikrofony radiowe poniosą w szeroki świat piękne hymny i pieśni sportowe — kiedy polski sportowiec będzie miał już swoje wyrobione zdanie o sztuce, umiejąc się nią zachwycać — awantury na boisku, gwizdy i rękoczyny — dotychczasowy wyraz sprzeciwu i niezadowolenia niekulturalnego sportowca i widza — będą należały do rzadkości.

**Zdzisław Kunstman.**



**SPORTOWCA OBOWIĄZUJE PUNKTUALNOŚĆ! — NIE ZALEGAJ WIĘC Z PRENUMERATĄ!**



## KĄCIK LEKARZA SPORTOWEGO

# WYCZERPANIE ORGANIZMU PO ZAWODACH SPORTOWYCH

Sport jest podstawowym elementem nowoczesnej kultury fizycznej. W systemie ćwiczeń cielesnych zajmuje on, obok wychowania fizycznego, wybitne stanowisko w każdym kulturalnym narodzie. Ale nieocenione korzyści przynosi tylko tym krajom, gdzie postulaty, na których sport się opiera, są przez ogół należycie doceniane.

Polska pod tym względem nie należy do krajów szczególnie upośledzonych. Nie brak jednak w tej dziedzinie i tutaj pewnych niedociągnięć i wynaturzeń, choć nie zawsze co prawda wywołanych złą wolą. Dotyczy to zwłaszcza dość częstych u nas wypadków **przekroczenia dopuszczalnej granicy** w uprawianiu sportu, które pociągają za sobą całkowite wyczerpanie organizmu.

Pojęcie sportu posiada stosunkowo duży zakres znaczeniowy. Zwykle, jak wiadomo, dzieli się go na dwa rodzaje: szerszy i węższy. W pierwszym wypadku sport oznacza wszelki wysiłek fizyczny wykonywany zarówno dla rozrywki, jak i w celu rozwijania lub umacniania zdrowia. W znaczeniu węższym natomiast z pojęciem sportu wiąże się integralnie specjalne zainteresowanie zawodników, dążenie do osiągnięcia z góry określonego celu, namiętność, współzawodnictwo oraz walka z przeciwnikiem lub niebezpieczeństwem.

W zależności więc od tego, który z dwu powyższych rodzai znaczeń sportu stosowany bywa w życiu w przeważającej mierze przez najszersze masy społeczeństwa, mamy zjawisko stopniowego nawarstwawiania się tych czy innych walorów ćwiczeń cielesnych, które wpływają w sposób doniosły na kształtowanie się kultury fizycznej. Lecz w obu wypadkach imituje on zawsze walkę życiową, która stwarza niejednokrotnie pewne **ryzyko a nawet niebezpieczeństwo.** Tyczy się to szczególnie tych okoliczności, gdy jednostkom bardziej ambitnym zależy na osiąganiu coraz to nowych zwycięstw i rekordów. W rezultacie obserwujemy podniesienie się wartości osobistej poszczególnych zawodników, u których wyrabia się nie tylko fizyczna tężyzna, ale również spostrzegawczość, stanowczość i twarda chęć zwycięstwa.

W odróżnieniu od gimnastyki, fizjologiczną stronę sportu znacznie trudniej poddać gruntownej analizie, niż się ogólnie sądzi. Zapał, a nieraz nawet i hazard sportowy łączy się tu najczęściej z olbrzymim naprężeniem nerwów, które w każdym poszczególnym wypadku ma rozmaitą skalę emocjonalną. Dlatego też skuteczność współzawodnictwa zależy w głównej mierze od ogólnych wstępnych przygotowań sportowców, rodzaju sportu, zdrowia, wieku, samopoczucia oraz systematycznego treningu.

W związku z tym zjawia się pytanie, kiedy sport przestaje być zwykłym ćwiczeniem fizycznym i przybiera postać **nadnaturalnych wysiłków, które zaczynają szkodzić organizmowi?**

Odpowiedź na to pytanie nastręcza cały szereg poważnych trudności. Ścisłej bowiem granicy nie da się tu łatwo ustalić. To, co jeden wykonuje bez specjalnego natężenia, dla drugiego może być katastrofą. I co najważniejsze, że ci, którzy sport uprawiają, przeważnie sami nie znają tej granicy. Wytwarza się tym sposobem ogromna ilość różnorodnych komplikacji, które wpływają na ogólny stan zdrowia sportowców.

Nie tylko bowiem wśród bokserów i biegaczy częste są wypadki załamania się organizmu w przezwyciężaniu wysiłków fizycznych, kończące się omdleniem, ale również w innych dziedzinach sportu występuje to samo zjawisko. Załamanie się to bywa dla zawodników tym groźniejsze, jeżeli nie nastąpi po nim dłuższa przerwa w uprawianiu sportu.

Uchronić się od tego częściowo jednak można przez stosowanie **systematycznej zaprawy,** w czasie której powinno się jednocześnie dążyć do ustalenia przyrodzonych możliwości sportowca w tym czy innym kierunku.

Lecz trening tym się odróżnia od walk zawodniczych, że nie uzewnętrznia się w nim ani zapał sportowy, ani zbytnie napięcie nerwów. Często też wywołuje on zniechęcenie u adeptów sportu, które z kolei naraża ich na przekroczenie **bez uprzedniego przygotowania** granicy odporności organizmu w chwili, kiedy zajdzie potrzeba zmierzenia się z współzawodnikiem.

Mimo to, kto wie, w jakim stopniu odmowa ciała uzależniona jest nie tyle od przyczyn fizycznych, ile raczej psychicznych. Igrzyska olimpijskie dostarczają w tym wypadku niezmiernie dużo charakterystycznych przykładów, które świadczą, że czynnik psychiczny odgrywa tu nieraz dominującą rolę. Tutaj bowiem często obserwować można wypadki masowych omdleń, które nie dadzą się inaczej wytłumaczyć, jak tylko **wzmożonym działaniem momentów psychicznych,** wywołujących to zjawisko.

Zależy to zresztą od rodzaju sportu. Sport biały np. rzadko kiedy staje się przyczyną tego rodzaju odmowy ciała, cho-



ciaż i na tym polu zdarzają się czasami podobne wypadki. W innych natomiast dziedzinach sportu załamanie się organizmu występuje niepomiernie częściej Zwłaszcza bieg maratoński kończył się niekiedy całkowitym wyczerpaniem zwycięzców, którzy w ostatniej chwili przed omdleniem, pod wpływem emocji i zmęczenia, zdolni byli jedynie tylko wydobyć z siebie potężny okrzyk: Zwyciężyliśmy.

Niemniej ważnym czynnikiem jest również stan pogody. Szybkie przemęczenie zawodników następuje wówczas niezależnie od uprzedniego treningu. Świetna zdawało by się forma sportowców w chwili wejścia na stadion znika nagle, uniemożliwiając wydobycie z siebie maksimum wysiłku bez szkody dla organizmu.

Częste są również wypadki **porażeń słonecznych.** W rozgrzanej przez palące słońce atmosferze nieliczni tylko zawodnicy mogą szczęśliwie przebrnąć przez ostatnie rundy na bieżni. Kobiety przy tym są daleko mniej odporne niż mężczyźni i trudniej znoszą nadmierny upał, który wywołuje u nich zawrót głowy, osłabienie i nagły spadek sił.

Stan zdrowia i forma zawodników uzależniona jest wreszcie także od **oddychania.** Ćwiczenia sportowe wtedy tylko osiągną swój cel istotny — podniesienie sprawności fizycznej i rozwoju harmonii kształtów ciała ludzkiego, gdy wraz z nimi uwzględnione będą warunki żywienia osobników, oddających się ćwiczeniom. Njwiększe napięcie sprawności fizycznej, jak również łatwość przezwyciężania trudu staje się wówczas czymś zupełnie naturalnym i trwa tak długo, dopóki odżywianie opiera się na racjonalnych podstawach.

Ogół tych czynników świadczy najwyraźniej o tym, że **sam trening** nie decyduje jeszcze o wszystkim. Musi być również wyrobiona wola i energia osobista sportowców, bez których nie da się pomyśleć ani odporności i wytrzymałości organizmu na trud fizyczny, ani też żadnego skutecznego współzawodnictwa.

Utrzymać wszakże należy w tym właściwą miarę. Zbytnie zacietrzewienie się i gonitwa za rekordami za wszelką cenę **przynosi zawsze opłakane skutki.** Kardynalnym hasłem, którego nigdy nie powinno się tracić z oczu jest unikanie tego wszystkiego, co prowadzi do wypaczenia zasady, że sport musi być **środkiem** prowadzącym do celu, nie zaś **celem** samym w sobie.

**M. E. Nowicki.**

## PIŁKARSKIE MISTRZOSTWA ŚWIATA.

Komitet organizacyjny i FIFA mają niemało kłopotów **z mistrzostwami świata.** Raz po raz coś się zmienia, ktoś się wycofuje i protestuje. Nieoczekiwanie wycofała się — jak wiadomo — Argentyna, która uprzednio ubijała się wszelkimi siłami o dopuszczenie jej do rozgrywek. Komitet FIFA przyjął krok ten do wiadomości i uchwalił w żadnym wypadku nie zgodzić się na dopuszczenie Argentyny do tegorocznych mistrzostw, gdyby przypadkiem strzeliło jej do głowy raz jeszcze zrewidować swe stanowisko.

W ślad za Argentyną poszły **St. Zjednoczone,** które również pozostają w domu.

Sporo kłopotu mieli Francuzi z niesfornym Lionem. Okręg lioński nie chciał zgodzić się na zorganizowanie meczu Rumunia — Środkowa Ameryka, domagając się meczu Niemcy — Szwajcaria (wzgl. Portugalia). Tym razem nie robiono ceregieli. Mecz wyznaczono do Tuluzy i Lion w ogóle nie będzie oglądał mistrzostw świata.

Ale nie na tym koniec kłopotów! Do mistrzostw zgłosiła się **holenderska Guyana** (Surinam), kolonia, licząca 150.000 mieszkańców, położona na północnym-wschodzie południowej Ameryki na oceanie Atlantyckim. Surinam przydzielono do grupy środkowo-amerykańskiej, z którą miał rozegrać spotkania eliminacyjne. Tymczasem Środkowa Ameryka gra sobie w najlepsze i wcale nie troszczy się o holendersko-kolonialnego partnera. Wobec telegraficznego protestu, FIFA interweniowała w Komitecie Środkowej Ameryki i... czeka na odpowiedź.



Ppłk. Władysław Ziętkiewicz, dotychczasowy Z-ca Dyrektora PUWF i PW, odszedł na stanowisko D-cy pułku.

**Każdy juniorek powinien czytać tygodnik „Sport Szkolny”.**

**Znajdzie w nim ogromną ilość pouczających i ciekawych wiadomości.**

**Każdy kierownik sekcji i każdy trener powinien prenumerować miesięcznik „Wychowanie Fizyczne”.**

**Znajdzie w nim ogromną ilość wskazówek praktycznych.**

JAN O. RZUTOWSKI.



# BILL PATRICK

Patyk zbyt późno spostrzegł wychodzącego z bramy Gwoździka; nie zdołał już uniknąć spotkania.

— Co słychać? — rzucił obojętnym głosem po udanie czułym przywitaniu.

— Wszystko dobrze. Jestem na ostatnim kursie, na wiosnę egzamin — i zacznie się nowe życie.

— Aha! Doskonale. Cóż, podciągaj się... zawsze trzeba się piąć do góry.

— Tobie, widzę, powodzi się dobrze — rzekł Gwoździk, rzucając okiem na eleganckie pantofle, wzorzysty krawat i starannie odprasowane spodnie boksera.

— Nie narzekam. Jakoś się pcha.

— Pracujesz w biurze?

Antek się roześmiał. Poklepał znajomego po ramieniu:

— Naiwniaczek.

Po chwili dodał:

— Szkoda mi ciebie. Nie umiesz postępować w życiu; nigdy do niczego nie dojdziesz.

Gwoździk wzruszył ramionami.

— Przyszłość pokaże.

Już mieli się pożegnać, gdy Antek, dla usunięcia niemiłego wrażenia, zapytał:

— No, a sport jeszcze uprawiasz? Biegasz na tę setkę?

— Owszem, w wolnych chwilach. Od tamtych czasów poprawiłem się o 4/10...

— Wiele to nie jest...

— Jak na mnie — bardzo dużo. W tym roku stanę do mistrzostw klasy B.

— Bo ja, chyba czytałeś, jadę teraz do Ameryki, walczyć w barwach Europy przeciw Ju-Es-Ej — rzucił niedbale Antek. — A na przyszły rok jadę na Olimpiadę...

— O tym wiem; natomiast, że jedziesz do Stanów Zjednoczonych, nie wiedziałem. Gratuluję ci: zobaczysz ciekawy kraj!

— O tak, bardzo mnie to interesuje.

— Wiesz co, miałbym prośbę. Mnie, widzisz, ciekawi bardzo kwestia ubezpieczeń od wypadków przy pracy, w fabrykach... Gdybyś zebrał dane, jak to u nich jest zorganizowane...

— No tego, to... bo ja wiem... chętnie bym, tylko teraz, to jestem od takich spraw tak daleko! Dobrze, postaram się, ale nie ręczę...

— A co myślisz w Stanach studiować?

— Jakto studiować? Przecież mówię: jadę na mecz Europa — Ameryka. Na mecz bokserski. A przy tej sposobności, owszem, zbadam, jakie bym tam miał widoki, gdybym chciał tam zostać... Może się opłaci.

— Przecież i tak musisz wrócić, aby na Olimpiadę jechać! Swoją drogą, trzeba przyznać, że jesteś bliski urzeczywistnienia swoich marzeń. Pamiętam, jak zawsze śniłeś o Igrzyskach, o olimpijskim medalu...

— Ech, naiwniaczek!

•

Koch był oburzony do głębi.

— Oto jest sprawiedliwość ludzka! Nawet przez głowę mi nie przechodziło, że potrafią tak wykręcić, bym do Ameryki nie pojechał. Daję im najlepszego zawodnika, jedyne bezapelacyjnie pewne punkty, a oni zostawiają mnie na lodzie! Kanciarze! Kanciarze! A tak tłumaczyłem, że Patyk — to duże dziecko, które potrzebuje bezustannej opieki, że wreszcie — to moje dzieło! Nic, jakby głową o mur! Przecież nawet abstrahując od mojej osobistej krzywdy, czyż można takiego zostawić bez nadzoru? W dzisiejszych czasach niczego nie można być pewnym... Mam jego słowo, że po Olimpiadzie tylko ze mną... lecz na papierze nic. Majątek by uciekł z przed nosa!

•

Depesza PAT była bardzo lakoniczna: „USA — Europa 13 : 3. Zremisował Castellini, wygrał k. o. Patyk".

Nazajutrz przyszły szczegóły. Znajdujący się w świetnej kondycji fizycznej Yankesi nadawali walce tempo, którego Europejczycy nie umieli wytrzymać. Dlatego, mimo wyższości technicznej, w trzeciej rundzie przedstawiciele Starego Kontynentu z reguły byli już „spuchnięci". Maleńki Włoch w wadze koguciej uzyskał dość przypadkowy remis dzięki temu, że zamknął w pierwszym starciu oko swemu przeciwnikowi. Honor uratował Patyk, który się bił wspaniale. W pierwszym starciu dzięki doskonałej grze nóg unikał bliższego zetknięcia z prącym ustawicznie do zwarcia Amerykaninem, w drugim niespodziewaną kontrą posłał go na deski do 7, by go po chwili znokautować strasźliwym hakiem w serce.

W „New York Times" znalazła się następująca notatka:

„Obecny na meczu b. mistrz świata wszech wag Gene Tunney oświadczył naszemu przedstawicielowi, że poziom zawodów uważa za bardzo niski, świadczący o mylnym pojmowaniu walki na pięści przez większość dzisiejszych bokserów. Jedynym wyjątkiem był Polak Patrick, w którym Tunney widzi przyszłorocznego mistrza olimpijskiego, skupiającego w sobie wszystkie cechy idealnego pięściarza. Po świetnym zwycięstwie Patricka Gene Tunney wszedł na ring, by mu gratulować uzyskanego sukcesu i życzyć dalszych triumfów".

•

W dwa dni później PAT przyniósł znowu krótką, lecz wiele mówiącą depeszę:

„W przeddzień wyjazdu do Europy, wchodzący w skład bokserskiej drużyny Europy zawodnik polski Patyk zniknął bez wieści". (C. d. n.)

# TYDZIEŃ PO TYGODNIU



Mecz piłkarski Warszawianka — Polonia. Bramkarz Polonii „Lech" interweniuje skutecznie.




Warszawianka — Polonia. Smoczek strzela głową, mimo asysty Odrowąża (w skoku). Obok Kulla i Święcki.

Niedzielna porcja spotkań ligowych przyniosła jeden sensacyjny wynik i znaczne przegrupowania w tabeli ligowej.

W Wilnie **WKS „Śmigły"** pokonał nieoczekiwanie mistrza Polski — **AKS 3:1 (0:1).**

AKS był może drużyną nieco lepszą, ale Wilnianie grali z niesłychaną ambicją. Bramki strzelili Bukowski, Hajdul i Marzec, a dla AKS-u — Wostal. Widzów przeszło **5.000 (!).**

W Wielkich Hajdukach **Ruch** raz jeszcze podkreślił swoją dobrą formę, bijąc **Wartę 3:2 (2:0).** Warta była jednak drużyną zupełnie równorzędną i przy odrobinie szczęścia mogła rozstrzygnąć spotkanie na swoją korzyść. Bramki dla Ruchu zdobyli Peterek 2 i Wilimowski, dla Warty — Nawrat i Gendera.

W Warszawie lokalne derby rozstrzygnęła na swoją korzyść **Warszawianka,** bijąc **Polonię 3:1 (0:1).**

Gra b. ostra, a chwilami nawet brutalna. Lepsza technicznie i taktycznie Warszawianka wygrała zasłużenie. W Polonii wyróżnił się młodziutki rezerwowy bramkarz Lech. Bramki — Pirych, Baran i Martyna (karny), a dla Polonii — Kulla.

Również i w Krakowie odbyły się lokalne derby **Cracovia — Wisła,** zakończone wynikiem remisowym **2:2 (2:2).** Cracovia miała w polu lekką przewagę, ale nie potrafiła jej wykorzystać.

Bramki zdobyli: dla Wisły obie Gracz, a dla Cracovii — Szeliga i „Roczniak".

Ostatnie wreszcie spotkanie pomiędzy **Pogonią i ŁKS-em** przyniosło nieznaczne zwycięstwo **Pogoni** w stosunku **1:0 (1:0).** Zwycięską bramkę strzelił Zimmer. Pogoń mimo zwycięstwa nie zaimponowała, odwrotnie, drużyną lepszą był raczej ŁKS.

**Tabela ligowa** wygląda obecnie następująco: 1) Pogoń 3 gr, 6 pkt.; 2) Ruch 3 gry, 6 pkt.; 3) Warszawianka 3 gry, 4 pkt.; 4) Cracovia; 5) AKS; 6) Wisła; 7) Warta; 8) Śmigły; 9) ŁKS; 10) Polonia.

•

W Berlinie rozegrane zostały wielkie międzynarodowe zawody bokserskie z udziałem czołowych bokserów 9 państw.

Z zawodników polskich **olbrzymi sukces odnieśli Kolczyński i Czortek: „Kolka"** znokautował w 2 r. słynnego Irlandczyka **Clancy'ego,** a **Czortek** rozniósł Szweda **Kreugera,** który dwukrotnie odpoczywał do „9" na deskach. Poza tym **Sobkowiak przegrał** nieznacznie **z Nardecchią,** a **Pisarski z Campem.** Wyraźnie **skrzywdzony został Koziołek,** który w walce **Graffem** uznany został, mimo wyraźnej przewagi za pokonanego. Z innych wyników wymienić należy zwycięstwo O. Lehtinena (Fin.) z Podanym (Węg.), Saundersa (Irl.) z Schönebergiem (niezasłużone!) Nürnberga (N.) z Agrenem (Szw.) przez k. o. w 1 r., Vogta (N.) z Kuss'em (Czechosłow.) przez k. o. w 2 r. i Rungego z Tandbergiem.

Po zawodach wyznaczono do reprezentacji Europy następujących zawodników: O. Lehtinen, Sergo, Saunders, Nürnberg, **Kolczyński,** Baumgarten, Vogt i Runge. Poza tym jadą jako rezerwowi Nardecchia i Tandberg.

•

**Drużyna szermierzy węgierskich,** bawiąca obecnie na treningu w Warszawie, rozegrała mecz szermierczy w **WKS-Żoliborz** (w składzie: mjr Segda, mjr Dobrowolski, kpt. Suski i por. Jarzemski), wygrywając **11:5.** Węgrzy, którzy wystąpili bez chorego mistrza świata — Kovacsa, wygrali zasłużenie; najlepszego zawodnika mieli oni w mistrzu Węgier **Maslay'u,** który wygrał wszystkie swoje walki. Z Polaków najlepiej zaprezentował się **mjr Dobrowolski.**

Polonia warszawska urządziła zawody lekkoatletyczne z udziałem czołowych lekkoatletów Warszawy.

Niezłą formę wykazali już teraz zawodnicy młodzi, w pierwszym rzędzie **Garczyński** z AZS-u (1:58,06 na 800) i **Ładnowski** (Pol.), który okazał się groźnym przeciwnikiem **Zasłony** na 100 mtr.

Nieźle również wypadł **Staniszewski** (Syr.), który 800 mtr. wygrał po zaciętej walce z **Garczyńskim,** oraz Trojanowski II.

Dobry stosunkowo czas uzyskał w sztafecie **Kusociński** (800 mtr. 2:01,8), oraz w biegu na 400 mtr. **Śliwak** — 50,4 sek.

•

Mecz tenisowy o puchar Środkowej Europy pomiędzy **Węgrami** i **Jugosławią** zakończył się na remis 3:3. Zwiększa to znacznie szanse Polski na zdobycie drugiego, a nawet pierwszego miejsca.

•

**Szwecja postanowiła zrezygnować z organizacji hokejowych mistrzostw świata, które odbędą się w Polsce.**

•

**Jędrzejowska** doszła do finału tenisowych mistrzostw Węgier, gdzie spotkała się z Czeszką Hein-Müller. Z powodu ciemności mecz został przerwany przy stanie 6:2, 1:3 dla Jędrzejowskiej.

•

W dniach 6—8 maja rozegrany zostanie w Katowicach **mecz tenisowy o puchar Davisa pomiędzy Polską i Danią.**

W reprezentacji **Danii** wystąpią **Ulrich, Ploughman, Koerner i Bekevold.** Polskę reprezentować będą **Hebda i Tłoczyński** w singlach. Będą oni również przypuszczalnie grali w deblu.

•

Dwaj znani gracze austriaccy **Metaxa i Redl** wystawieni zostali do reprezentacji Niemiec na mecz o puchar Davisa z Norwegią.

# Co robią inni?

W Lozannie powstał komitet budowy pomnika ś. p. **bar. Coubertina.** Protektorat objął Międzynar. Komitet Olimpijski.

●

Najbliższy Kongres Olimpijski odbędzie się w r. 1939 między 12—17 czerwca nie w Belgradzie, lecz w Londynie. Rozstrzygną się tam losy Igrzysk w roku 1944. W generalnym sekretariacie IOC leżą następujące oferty: Lozanna (kandydatura zgłoszona w r. 1919), Budapeszt (kandyduje od 1914 r.), Helsinki, Ateny, Londyn. Na igrzyska zimowe reflektują: St. Moritz i Oslo. Belgrad ubiega się o igrzyska zimowe w r. 1948.

●

Weszliśmy znów w **sezon tenisowy.** Na kortach rozlega się charakterystyczny dźwięk rakiet, w powietrzu śmigają piłki a z wysokości sędziowskiego stołu padają stereotypowe: „piętnaście", „po trzydzieści", „ czterdzieści"...

Dlaczego 15..., 30...., 40...? Skąd ta dziwna rachunkowość, pozbawiona zdawało by się zdrowego sensu? Czy nie prościej było by 1, 2, 3 lub 5, 10, 15?

Sposób liczenia w tenisie jest pozostałością historyczną z zamierzchłych czasów gier piłkowych w salach, z których w prostej linii wywodzi się nasza dzisiejsza gra rakietami.

Protoplastą dzisiejszego tenisu jest klasyczny **„jeu de paume"**. We Francji, gdzie gra ta ujrzała po raz pierwszy światło dzienne, toczyła się ona naturalnie o pieniądze. Podstawową stawką były 60 sous, podzielone na cztery „points" po 15 sous. Z czasem całą stawkę (60 sous) określano krótko „jeu" (gra). Podczas gdy we Francji trzeci zdobyty punkt liczono „quarente cinq" (czterdzieści pięć) praktyczni Anglicy mówili krótko „forty" (czterdzieści).

Stąd więc dzisiejszy sposób liczenia. Anglicy przenieśli go bowiem z gier w salach na wolne powietrze, kiedy nie grano już o stawki pieniężne i gdzie zaczął krystalizować się tenis w obecnej formie. Zamiłowanie do tradycji nakazało Anglikom pozostać przy „bezsensownym" liczeniu, które trwa już od trzech wieków.



Płk Künstler wręcza Jędrzejowskiej nagrodę ZPZS.

**Nocne mecze piłkarskie** dawno przestały być sensacją. Na wielkich stadionach zagranicznych sterczą potężne maszty, z których odpowiednio ustawione reflektory rzucają równomierne światło na plac gry. W Polsce Cracovia oświetliła ostatnio swoje boisko i chce urządzać nocne zawody kolarskie, a z czasem i mecze piłkarskie.

W hokeju nocne spotkania są niejako regułą, toteż nic dziwnego, że próbowano wprowadzić je również w tenisie. Tutaj wyłania się jednak poważna trudność ze względu na małe rozmiary piłki i jej powietrzne loty, których obserwacja przy sztucznym świetle jest utrudniona. Obecnie jedna ze znanych fabryk holenderskich skonstruowała specjalne lampy, dające żółto-różowe światło. Próby na kortach wypadły podobno bardzo dobrze, toteż wkrótce może doczekamy się zawiadomień: „Dziś o godz. 22-ej odbędzie się na kortach sensacyjne spotkanie..."



Fragment z meczu Anglia — Szkocja.

Do ukończenia mistrzostw piłkarskich Francji pozostało jeszcze ok. sześciu spotkań. Niemniej jednak przyszły mistrz jest już znany. Tytuł pozostanie nadal w ręku słynnego **Sochaux**, który nie ma potrzeby obawiać się w dalszych walkach ulokowanych daleko w tyle konkurentów.

●

Łotwa posiada swego **dyktatora sportowego.** Jest nim min. Bersins. Na jego wniosek przeprowadził Związek Wychowania Fizycznego szereg zasadniczych uchwał w sprawie kontaktu z zagranicą. W przyszłości będą sportowcy łotewscy wyjeżdżać za granicę jedynie za zezwoleniem dyrekcji Związku. Wyjazd nastąpić może tylko w tym wypadku o ile odbędzie on się w towarzystwie delegata Związku, który nie może brać jednak czynnego udziału w zawodach. Zagranicą mają się łotewscy sportowcy zachowywać wzorowo i muszą rozmawiać ze sobą tylko po łotewsku. Organizacjom sportowym Łotwy wolno prowadzić korespondencję z organizacjami zagranicznymi tylko za specjalnym zezwoleniem Związku. Również przyjazd obcych sportowców do Łotwy uwarunkowany jest od zgody Centralnego Związku.

●

Sympatie sportowe **angielskiej rodziny królewskiej** nie wynikają bynajmniej z ceremoniału czy chęci zyskania na popularności. Król Jerzy VI pasjonuje się sportem sam ze siebie. Ostatnio bawił on na finale mistrzostw bokserskich szkół Londynu. Po ukończeniu walk przelazł przez sznury ringowe i osobiście wręczył zwycięzcom pamiątkowe medale.

●

Słynny skoczek norweski, **b. rekordzista świata, Charles Hoff** zaangażowany został przez Niemców, jako trener-specjalista dla tyczkarzy.

Ekspedycja **piłkarzy brazylijskich** na mistrzostwa świata we Francji znajduje się już w drodze. Towarzyszy jej niesłychane zainteresowanie w całym kraju. Przed wyjazdem przyjął piłkarzy, w miejscowości kuracyjnej Sao Lourenco, prezydent Brazylii p. Vargas. Prezydent, który jest wielkim entuzjastą futbolu, napomniał graczy, by rycerskim zachowaniem się zdobyli sobie uznanie i by dzielnie bronili barw ojczystego kraju.

●

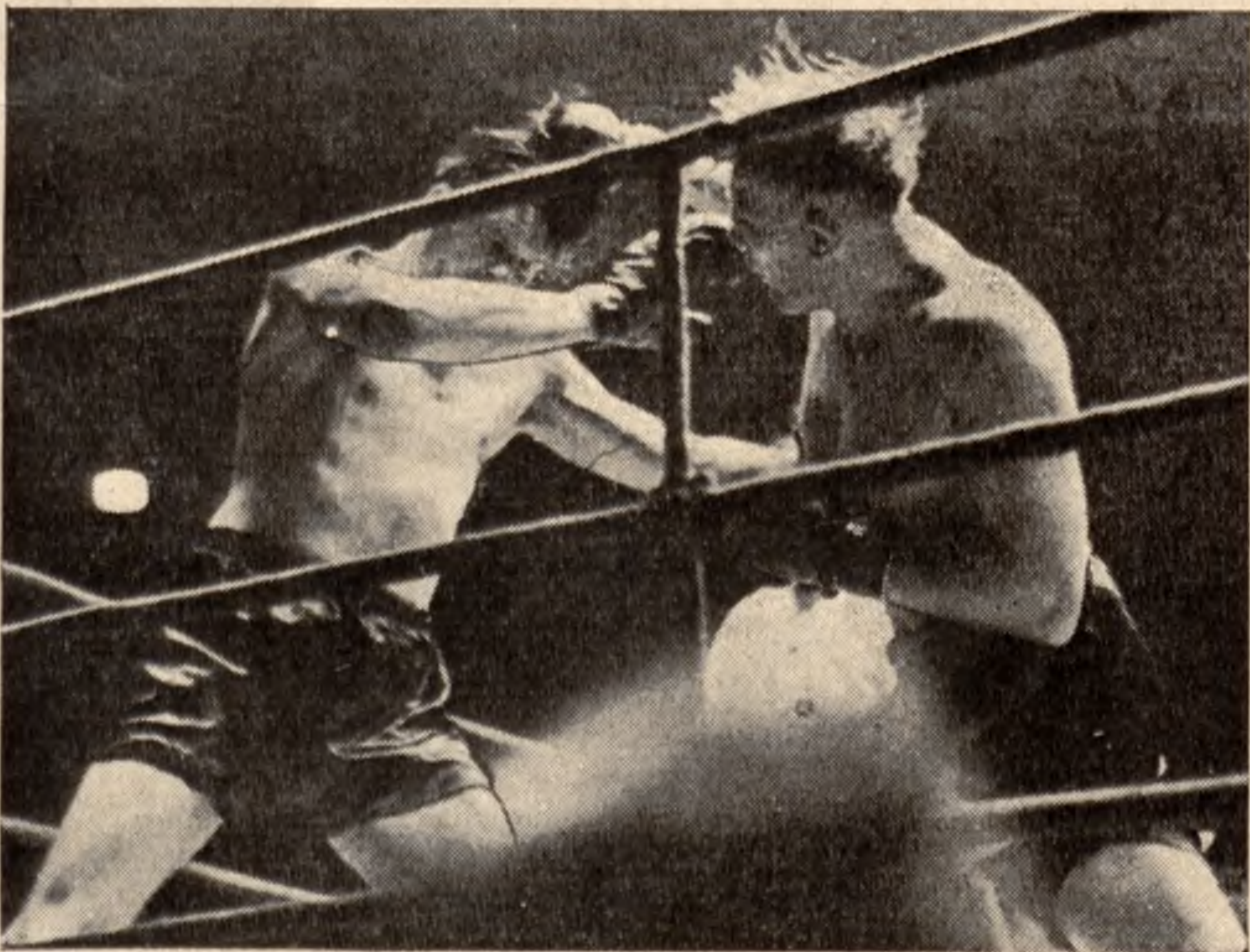
Mecz finałowy o puchar Anglii w piłce nożnej zakończył się w sposób niespotykany dotąd w dziejach footballu brytyjskiego. W ciągu przepisowych 90 minut ani Preston, ani Huddersfield nie zdobyły żadnej bramki. Zarządzono przedłużenie, i dopiero na pół minuty przed końcem Preston zdobył z karnego zwycięski punkt.

●

Terminy pierwszej rundy **pucharu Davisa** zostały już definitywnie ustalone. Polska gra z Danią w Katowicach w dniach 6—8 maja, Francja z Holandią w Scheweningen 7—9 maja, Irlandia — Włochy w Dublinie 5—7 maja, Czechosłowacja — Jugosławia w Zagrzebiu 6—8 maja, Anglia — Rumunia w Harrogate 7—10 maja. Wobec zniknięcia z mapy Europy Austrii, Indie przechodzą bez gry do następnej rundy, w podobnie szczęśliwym położeniu znalazły się Węgry, których przeciwnik Nowa Zelandia zrezygnowała z udziału.

●

Kongsberg, Norwegia, gród rodzinny braci Ruud, uchodzi za miasto **najlepszych na świecie narciarzy.** Narciarze Kongsbergu zdobyli w roku bieżącym **472 nagrody,** przysparzając mu nowego splendoru. Wśród nagród znajduje się puchar Asbjörna Ruuda za mistrzostwo świata, dwa trofea Birger Ruuda za mistrzostwa Ameryki, oraz 55 dalszych nagród uzyskanych zagranicą.



Neusel — Foord



Schmeling — Dudas.

Nowy rekord światowy w pływaniu na piersiach ustanowił słynny **pływak rosyjski Boiczenko.** Przepłynął on 200 m w czasie 2:36,2 podczas gdy rekord Casleya (Ameryka) wynosi 2:37. Rekord Boiczenki nie zostanie wpisany na oficjalną listę, gdyż Sowiety nie należą do Międzynar. Federacji.

●

Nikt nie jest prorokiem we własnym kraju. **Trener tenisowy Ramillon** (widzieliśmy go w Warszawie z okazji pobytu tenisistów czechosłowackich) uzyskał doskonałe rezultaty w Jugosławii i Czechosłowacji, toteż Francuzi przypomnieli sobie nagle o istnieniu dzielnego rodaka i zaproponowali mu objęcie treningów drużyny narodowej. Pertraktacje rozbiły się jednak na tle warunków finansowych i z usług Ramillona korzystać będzie nadal... Praga.

●

W Londynie odbyły się w hali Alberta finały **bokserskich mistrzostw Anglii** dla amatorów. Wśród 71 zawodników znalazł się tylko jeden obcokrajowiec Henry Tiller z Norwegii. Został on mistrzem Anglii, bijąc na punkty W. Packa. W wadze muszej mistrzem został Russel, który... nie należy do żadnego klubu. Wszyscy obrońcy tytułów zostali pokonani, lista nowych mistrzów wygląda następująco: (od wagi muszej) Russel, Pottinger, C. C. Gallie, Mc. Grath, Webster, Tiller, A. Brown, G. Preston.

## TURYSTYCZNA ROLA KRAKOWA

Na tegorocznej sesji budżetowej krakowskiej Rady miejskiej dużo miejsca, zarówno w przemówieniu prezydenta miasta jak i w dyskusji, poświęcono zagadnieniom turystycznym. Jest to dowodem pełnego zrozumienia dla zagadnień turystyczno-sportowych, a także należytego pojmowania roli Krakowa.

Zarówno historia jak i natura uczyniły dawną stolicę Polski — ośrodkiem turystycznym. Nie tylko bowiem setki turystów ciągną do Krakowa dla poznania jego zabytków, ale również ich droga do Tatr i Pienin, do ośrodków sportów zimowych i letnisk prowadzi przez Kraków. Wśród przybywających do Krakowa znajdują się nie tylko Polacy ze wszystkich stron kraju, ale także i wielu cudzoziemców.

W r. 1936 przybyło do Krakowa około 50.000 turystów, w r. 1937 liczba ta wzrosła do 125.000, w czym 6.000 cudzoziemców. Na okres Dni Krakowa przypada w r. 1937 ogółem 44.283 turystów.

Rola Krakowa jako stolicy województwa, posiadającego największą w Polsce ilość uzdrowisk i ośrodków turystycznych, jest niezmiernie ważna, to też nic dziwnego, że tutaj właśnie znajduje się pierwsze (i dotychczas w Polsce jedyne) studium turyzmu przy Uniwersytecie Jagiellońskim, które rozpoczęło obecnie wydawanie miesięcznika p.t. „Turyzm Polski", poświęconego zagadnieniom gospodarki turystycznej. Kraków stał się również siedzibą Komisji studiów, powołanej do pracy przy Lidze Popierania Turystyki.

W dniach od 13—20 marca b.r. odbywał się w Krakowie pierwszy Ogólnopolski kurs samorządowych referentów letniskowo-turystycznych; uczestniczyło w nim około 80-ciu referentów z najdalszych nawet krańców Polski.

Dodać jeszcze należy, że dla wygody przybywających do Krakowa turystów istnieje miejski Dom Wycieczkowy, który w r. 1937 zanotował 27.974 noclegów. W okresie zimowym i do końca kwietnia rb. Dom Wycieczkowy udziela wycieczkom wydatnych zniżek.

Rozumiejąc w pełni swą rolę ośrodka turystycznego nie lekceważy Kraków także potrzeb swych mieszkańców. Rozwija się stale rozpoczęta w 1935 r. budowa miejskiego Stadionu Sportowego; w bieżącym roku budżetowym będzie podjęta i ukończona na Stadionie budowa pierwszej w Polsce, nowoczesnej strzelnicy małokalibrowej. Na strzelnicy tej w r.b. i w r. 1939 odbędą się mistrzostwa Polski w strzelaniu.

*Dr E. Witkowska.*

## PRZYKŁAD GODNY NAŚLADOWNICTWA

P.Z.P. jest w posiadaniu pisma Okręgowego Urzędu WF i PW w Łodzi, które jest wzorem rzeczowego ujęcia sprawy sportu, godnym najwyższego uznania i przyczyniającym się do podniesienia pływactwa w Okręgu Łódzkim. Treść tego pisma jest następująca:

„Z przedstawionych mi przez Okręg Pływacki sprawozdań stwierdziłem, że tak konieczna gałąź sportu jakim jest pływanie, nie jest należycie doceniona i zrozumiana oraz traktowana przez niektóre kluby po macoszemu.

Następujące kluby sportowe nie mają dotychczas sekcji pływackich zrzeszonych w PZP...

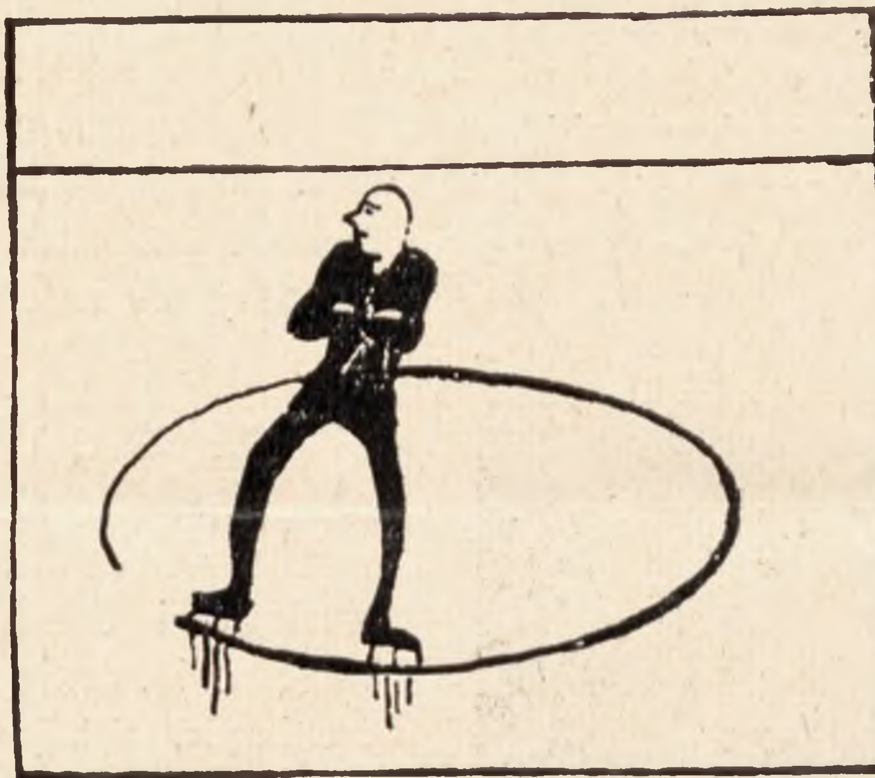
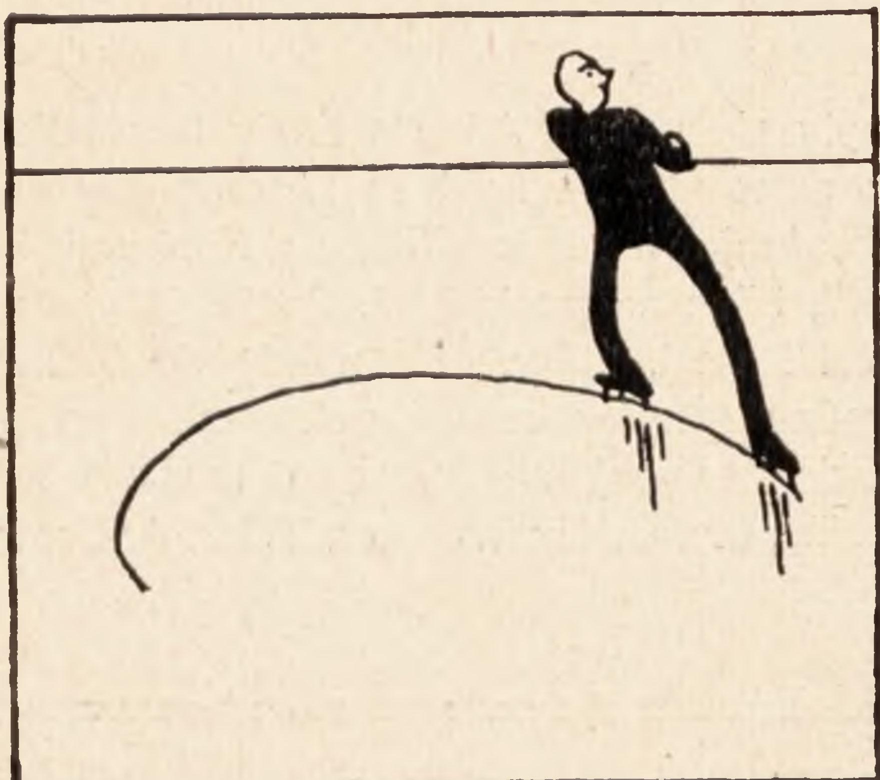
Podkreślam z naciskiem, że w myśl wytycznych Pana Ministra Spraw Wojskowych sport pływacki powinien być uprawiany przez każdego obywatela, a w szczególności przez czynnych członków klubów sportowych. Umiejętność pływania ma zasadnicze znaczenie przy odbywaniu służby wojskowej, dla cenzusowców zaś stanowi jeden z warunków dostania się do szkół podchorążych rezerwy i służby stałej.

W związku ze zbliżającym się wiosenno-letnim sezonem sportowym należy zorganizować we wszystkich klubach sportowych czynne sekcje pływackie, które winne być zrzeszone w P.Z.P.

Dalszy zastój w tej dziedzinie nie może mieć miejsca, a tłumaczenie się, że Łódź nie ma warunków do uprawiania tego sportu nie wytrzymuje krytyki, czego najlepszym dowodem są cztery czynne sekcje zrzeszone w P.Z.P."

Tylko zdecydowane postawienie tej sprawy może wyprowadzić kluby ze stanu bierności, dając jednocześnie możność celowej organizacji pływactwa na terenie całej Polski.

## HUMOR


Przykre skutki doskonałości.

## ZE LWOWA

Główne uroczystości jubileuszowe z okazji 35-lecia istnienia W.K.S. Pogoń zostały przesunięte na wrzesień b.r.

•

W Przemyślu ukończone zostały w Okręgowym Ośrodku W.F. D.O.K. Nr X: 3-tygodniowy kurs piłki ręcznej Kat. Stow. Młodzieży, w którym wzięło udział 27 uczestników, oraz 1-tygodniowy kurs łuczniczy, z udziałem 25 uczestników. Na zakończenie kursu łuczniczego odbyły się zawody łucznicze o odznakę, którą zdobyło 16 zawodników. Obydwa kursy odbyły się pod kierownictwem Komendanta Okr. Ośrodka, p. kpt. Mazura.

•

„Rewera" Stanisławów obchodzić będzie w miesiącu maju jubileusz 30-lecia istnienia klubu.

•

Zarząd Zdrojowiska Truskawiec opracował bogaty program sportowy, w którym na specjalne wyróżnienie zasługują: pływackie mistrzostwa Polski na Pomiarkach oraz po raz pierwszy organizowane w Polsce mistrzostwa Polski w szczypiorniaku pań.

Redakcja, tel. 8-63-66 i Administracja, tel. 9-95-62, Warszawa, ul. Myśliwiecka 3

Oddział miejski Pl. J. Piłsudskiego 1 tel. 200-55.

Prenumerata roczna — 12 zł, dla klubów zrzeszonych w Zw. Pol. Zw. Sport. — 10 zł, kwartalna — 3 zł, miesięczna — 1 zł.
Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 118 Konto P. K. O. 13680

Ogłoszenia: przed tekstem 1/1 300 zł, 1/2 150 zł, 1/4 80 zł, 1/8 50 zł. Za tekstem 1/1 250 zł. 1/2 130 zł, 1/4 75 zł, 1/8 40 zł.

Redaktor przyjmuje od 13 — 15.

REDAKTOR: WIKTOR JUNOSZA-DĄBROWSKI WYDAWCA: „KULTURA FIZYCZNA" sp. z ogr. odp.

Zakł. Graf. „NASZA DRUKARNIA", W-wa, Sienna 15, tel. 675-93